

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

BAB IV mendeskripsikan hal-hal yang berkaitan dengan hasil penelitian. Sesuai dengan pertanyaan penelitian, secara berurutan dipaparkan tentang hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran stres akademik siswa, rancangan intervensi dengan menggunakan teknik *self-instruction* dalam mereduksi stres akademik, dan efektivitas teknik *self-instruction* dalam mereduksi stres akademik siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung.

### **A. Gambaran Stres Akademik Siswa Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012**

Hasil pengumpulan data terhadap 195 siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2011/2012 menunjukkan tingkat stres akademik yang tersaji dalam tabel 4.1 berikut.

**Tabel 4.1  
Gambaran Umum Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012**

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X > 140,169$	Tinggi	23	11,79%
2	$140,169 > X > 111,422$	Sedang	133	68,21%
3	$X < 111,422$	Rendah	39	20%

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebanyak 11,79% siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung mengalami stres akademik pada kategori tinggi. Siswa-siswa yang termasuk pada kategori tinggi memiliki tingkatan tertinggi pada gejala stres akademik yang meliputi aspek fisik, aspek perilaku, aspek pikiran, dan aspek emosi.

Sebanyak 68,21% siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung mengalami stres akademik pada kategori sedang. Artinya sebagian besar siswa memiliki tingkatan gejala stres akademik yang meliputi aspek fisik, aspek perilaku, aspek pikiran, dan aspek emosi pada kategori menengah atau mendekati kategori tinggi.

Sebanyak 20% siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung mengalami stres akademik pada kategori rendah. Tingkatan stres akademik yang dialami siswa pada kategori rendah memiliki skor gejala stres akademik yang paling kecil jika dibandingkan dengan dua kategori lainnya yaitu kategori tinggi dan sedang.

Stres akademik siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung ke dalam tiga tingkatan yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah. Persentase yang cukup tinggi menunjukkan terdapatnya modus stres akademik pada siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung.

Fimian dan Cross (Desmita, 2011: 288) menyatakan bahwa sekolah merupakan sumber stres bagi individu. Tugas-tugas dan seperangkat peraturan yang membatasi perilaku individu di sekolah tak jarang membuat individu tersebut mengalami stres. Tak heran jika fenomena stres akademik siswa selalu terjadi hampir di setiap sekolah.

Stres akademik yang dialami siswa merupakan salah satu bentuk *distress* yang diakibatkan oleh pikiran negatif siswa terhadap tuntutan-tuntutan atau situasi-situasi akademik. Persepsi siswa yang menganggap tuntutan-tuntutan akademik sebagai beban berakibat pada perasaan negatif berupa tidak siap dan terancam kenyamanan dalam menjalani kegiatan belajar baik di sekolah maupun

di rumah. Apabila permasalahan stres akademik dibiarkan maka akan menghambat optimalisasi pengembangan potensi, pencapaian prestasi dan produktivitas siswa.

Berbagai penelitian telah mengungkap fenomena stres akademik yang terjadi dikalangan pelajar. Hasil penelitian Desmita pada tahun 2005 di sekolah unggulan MAN Model Bukittinggi menunjukkan bahwa pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum, intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan, telah menimbulkan stres dikalangan siswa.

Hal tersebut senada dengan hasil penelitian Nurmalasari (2011) yang menyatakan bahwa terdapat 90,69% siswa RSBI termasuk pada stres akademik kategori tinggi. Beberapa siswa mengaku cukup tertekan dengan banyaknya tugas sekolah yang harus mereka kerjakan.

Stres akademik tidak hanya terjadi di sekolah-sekolah unggulan atau sebatas siswa non-reguler saja. Hasil penelitian Nurakhman (2009:66) di SMA Pasundan 2 Bandung menunjukkan terdapat 48,3% siswa dengan tingkat stres sangat tinggi, 45% siswa berada pada kategori tinggi, 6,67% kategori sedang dan tidak ada seorangpun siswa (0%) yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah.

## B. Gejala Stres Akademik Siswa

Berdasarkan hasil penelitian, secara garis besar gejala-gejala stres akademik siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2011/2012 dapat dilihat pada Tabel 4.2 berikut.

**Tabel 4.2**  
**Gambaran Gejala Stres Akademik Siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012**

No.	Aspek	Persentase
1	Fisik	22,44%
2	Perilaku	20,70%
3	Pikiran	29,08%
4	Emosi	27,78%

Hasil pengolahan data menunjukkan gejala-gejala stres akademik siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung pada aspek fisik sebesar 22,44% dari keseluruhan persentase gejala stres akademik. Gejala fisik ditandai dengan denyut jantung meningkat, sakit kepala, otot tegang, sering buang air kecil, memegang atau menggenggam benda dengan sangat erat, tangan terasa lembab dan dingin, berkeringat dingin, sakit perut, kelelahan fisik, tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal.

Gejala stres akademik pada aspek perilaku sebesar 20,70%. Gejala perilaku ditandai dengan indikator-indikator: menggerutu, sulit tidur atau insomnia, suka menyendiri, berbohong, gugup, menyalahkan orang lain, membolos, tidak mampu menolong diri sendiri, mengambil jalan pintas, dan sulit mendisiplinkan diri.

Gejala stres akademik pada aspek pikiran sebesar 29,08%. Persentase gejala stres akademik pada aspek pikiran merupakan aspek tertinggi dari

keseluruhan aspek stres akademik. Gejala pikiran ditandai dengan indikator-indikator: mudah lupa, tidak bisa menentukan prioritas hidup, merasa kebingungan atau sulit berkonsentrasi, berpikir menghadapi jalan buntu, prestasi menurun, kehilangan harapan, berpikir negatif, merasa diri tidak berguna, dan jenuh.

Gejala stres akademik pada aspek emosi sebesar 27,78%. Gejala emosi pada siswa ditandai dengan indikator-indikator: gelisah, mudah marah, takut, merasa diabaikan, mudah tersinggung, tidak merasakan kepuasan, merasa tidak bahagia, cemas, dan mudah panik.

Secara menyeluruh hasil penelitian menunjukkan gejala stres akademik siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2011/2012 tersaji dalam tabel 4.3 berikut.

**Tabel 4.3**  
**Profil Gejala Stres Akademik Siswa Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung**  
**Tahun Ajaran 2011/2012**

No	Aspek	Indikator	Presentase
1	Fisik	Denyut jantung Meningkat	74,10%
		Sakit kepala	66,00%
		Otot tegang	52,60%
		Sering buang air kecil	38,50%
		Menggenggam benda dengan erat	50,30%
		Tangan lembab atau dingin	64,80%
		Berkeringat dingin	55,60%
		Sakit perut	43,60%
		Kelelahan fisik	61,30%
		Tubuh tidak mampu istirahat maksimal	63,80%
2	Perilaku	Menggerutu	63,10%
		Sulit tidur	57,30%
		Suka menyendiri	52,60%
		Berbohong	71,10%

		Gugup	66,10%
		Menyalahkan orang lain	66,80%
		Membolos	47,40%
		Tidak mampu menolong diri sendiri	60,30%
		Mengambil jalan pintas	72,60%
		Sulit mendisiplinkan diri	59,50%
3	Pikiran	Mudah lupa	69,90%
		Tidak bisa menentukan prioritas	68,50%
		Bingung atau sulit konsentrasi	67,20%
		Berpikir menghadapi jalan buntu	69,80%
		Prestasi menurun	80,30%
		Kehilangan harapan	62,50%
		Berpikir negatif	66,30%
		Merasa diri tidak berguna	59,90%
		Jenuh	68,40%
4	Emosi	Gelisah	72,50%
		Mudah marah	76,40%
		Takut	79,40%
		Merasa diabaikan	51,50%
		Mudah tersinggung	33,20%
		Tidak pernah merasakan kepuasan	75,50%
		Merasa tidak bahagia	72,80%
		Cemas	71,50%
		Mudah panik	78,40%

Stres akademik yang terjadi pada siswa memiliki empat gejala, meliputi gejala fisik, perilaku, pikiran, dan emosi. Berdasarkan hasil pengolahan data, gejala pikiran memiliki persentase tertinggi diantara keempat gejala stres akademik. Persentase tersebut menunjukkan pentingnya peranan kondisi berpikir siswa terhadap stres akademik yang dialami. Pikiran berpengaruh sangat kuat bagi perasaan dan tindakan siswa yang mengalami stres akademik. Hal-hal yang dipikirkan seringkali nampak sebagai kondisi yang sebenarnya sehingga siswa tidak dapat menentukan respon yang efektif terhadap kondisi, tuntutan, dan stimulus yang ditemui.

Yusuf (2004: 93) menjelaskan stres merupakan fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi, dalam arti stres bersifat inheren dalam diri setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Stres dapat terjadi pada semua orang, yang membedakannya adalah bagaimana seseorang dapat mengelola stres yang datang. Stres yang dirasa merugikan tidak hanya diakibatkan oleh lingkungan tetapi akibat dari penerimaan yang salah serta kekeliruan dalam mekanisme pengolahan kognitif terhadap tuntutan yang dihadapi. Kondisi stres akademik yang melekat pada diri siswa tersebut merupakan suatu kondisi yang tidak kondusif bagi siswa dalam melaksanakan perannya sebagai individu yang seharusnya dapat melakukan optimalisasi pengembangan potensi.

Berdasarkan penjelasan berbagai penelitian, gejala stres akademik ditunjukkan dengan adanya perilaku siswa seperti bolos sekolah, cemas menghadapi ujian, mencontek, tidak peduli terhadap materi, tidak menguasai kompetensi, tidak betah di sekolah, takut menghadapi guru yang galak, tidak dapat konsentrasi di kelas, ingin pindah kelas, cemas terhadap materi yang sulit, jenuh kalau ada pelajaran tambahan, takut terhadap salah satu pelajaran, panik menghadapi tugas yang menumpuk atau sulit.

Dampak adanya stres akademik bagi siswa adalah motivasi belajar siswa yang rendah, gagal dalam pelajaran, kompetensi yang dimiliki tidak berkembang. Tugas yang banyak dan keterlibatan intens secara emosional membuat siswa mengalami stres dalam belajar yang berakibat pada penurunan kualitas belajar. Berdasarkan fenomena stres akademik siswa yang terjadi, maka diperlukan suatu pemberian layanan bantuan. Kartadinata (Yusuf dan Nurihsan, 2006:7)

menjelaskan bahwa bimbingan merupakan upaya yang diberikan untuk membantu individu untuk mengembangkan potensinya secara optimal.

Layanan bimbingan dan konseling yang membantu siswa dalam permasalahan akademik adalah bimbingan akademik. Bimbingan akademik adalah bimbingan yang diarahkan untuk membantu siswa dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah akademik. Bimbingan akademik diberikan agar siswa dapat menghadapi tuntutan yang datang dari sekolah sehingga siswa dapat melakukan penyesuaian diri secara baik dan optimal di sekolah (Yusuf dan Nurihsan, 2006: 10).

Siswa yang mengalami stres akademik memerlukan upaya bantuan bimbingan akademik yang bersifat responsif. Layanan responsif merupakan layanan bantuan bagi para siswa yang memiliki kebutuhan atau masalah yang memerlukan bantuan segera (Yusuf dan Nurihsan, 2006:28).

Layanan bantuan yang diberikan kepada siswa hendaknya merupakan layanan yang memandirikan. Oleh karena itu, bentuk intervensi yang diberikan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan siswa untuk membantu dirinya sendiri (*self help*). Bentuk intervensi tersebut dapat menggunakan teknik *self-instruction*, yaitu teknik melatih diri agar memberikan sugesti positif yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi diri melalui verbalisasi diri yang positif juga.

*Self-instruction training* telah terbukti efektif dalam meningkatkan performa anak-anak dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah (Douglas, Parry, Marton, & Garson, 1976; Kendall & Finch, 1978; Meichenbaum & Goodman,



1971; Palkes, Stewart, & Freedman, 1972; Palkes, Stewart, & Kahana, 1968; Robin, Armel, & O'Leary, 1975 dalam Bryant & Budd, 1982: 260). Hasil penelitian tersebut senada dengan hasil penelitian Gueveremont *et al.*, (1988) yang menyatakan bahwa *self-instruction training* yang diterapkan pada beberapa anak usia pra sekolah dapat mengubah cara anak tersebut dalam merespon tugas akademik (Vintere *et al.*, 2004:306).

### **C. Pelaksanaan Teknik *Self-instruction* dalam Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012**

Pelaksanaan intervensi melalui teknik *self-instruction* dalam mereduksi stres akademik dilaksanakan selama satu kali dalam seminggu. Kemudian diberikan *homework* sebagai penguatan untuk melakukan perubahan terhadap gejala stres akademik yang dialami siswa. *Homework* berfungsi sebagai alat evaluasi untuk melihat keberhasilan setiap sesi yang telah dilaksanakan.

Sebelum memulai sesi konseling dengan menggunakan modul konseling yang telah disusun, peneliti bersama siswa melakukan kontrak belajar. Selain untuk menjalin komitmen untuk melaksanakan pertemuan-pertemuan konseling, kontrak juga dilaksanakan dalam rangka membangun rapport dengan seluruh siswa yang menjadi subjek penelitian.

Kontrak belajar dimulai dengan mengumpulkan siswa-siswa yang termasuk pada skor stres akademik tinggi. Konselor (peneliti) mengemukakan deskripsi program konseling meliputi tujuan konseling, proses konseling, dan sasaran konseling. Sampai pada akhirnya mencapai kesepakatan antara peneliti dan siswa yang menjadi subjek penelitian.

Deskripsi proses pelaksanaan kegiatan intervensi melalui teknik *self-instruction* dalam mengatasi stres akademik siswa adalah sebagai berikut.

## 1. Konseli AAA

### Sesi 1

#### a. Pelaksanaan

Sesi 1 dilaksanakan pada tanggal 19 April 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk mereduksi reaksi gugup yang kerap kali dialami oleh konseli ketika ditanya oleh guru.

Pada tahap pengumpulan informasi, awalnya konselor menanyakan kepada konseli mengenai apakah benar ia selalu gugup ketika ditanya oleh guru, dan ternyata konseli membenarkannya. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman gugup konseli ketika ditanya oleh guru. Konseli menyatakan bahwa dirinya merasa gugup ketika ditanya karena konseli tidak konsentrasi dan tidak memperhatikan guru ketika guru sedang memaparkan materi di kelas. Sehingga konseli merasa degup jantungnya meningkat dan tidak tahu harus menjawab apa.

Pada sesi 1 ini konseli masih terlihat gugup dan malu-malu saat berbicara. Konseli sangat memperhatikan dan menghemat perkataannya. Konseli hanya menjawab pertanyaan konselor dengan sangat singkat dan disertai dengan senyuman-senyuman yang nampak malu-malu.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Biasanya guru mata pelajaran apa yang membuat kamu gugup saat beliau bertanya?”. Konseli menjawab “Hampir semuanya si bu, Tapi yang bikin gugup banget mah Geografi, Kimia, Fisika, Bu”.

Setelah itu konselor menanyakan mengenai pikiran-pikiran konseli yang muncul ketika ada guru yang bertanya kepada dirinya. Lalu dengan hemat dia mengatakan bahwa yang ada di dalam pikirannya adalah takut salah serta takut dicemooh oleh teman-temannya kalau jawabannya salah. Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan mengungkapkan pertanyaan apakah konseli ingin mengurangi perilaku gugup ketika ditanya oleh guru tersebut. Konseli menjawab ingin karena hal tersebut mengganggu proses belajar, selain itu konseli sering merasa pusing setelah mengalami peristiwa-peristiwa seperti itu. Lalu konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “Saya harus lebih konsentrasi saat belajar supaya bisa menjawab pertanyaan guru dengan benar”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Tetapi konseli masih terlihat malu-malu dalam mengucapkan pernyataan diri tersebut. Konseli

mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara yang kurang lantang serta masih dibarengi dengan senyuman.

Kemudian konselor membisikkan “Saya harus lebih konsentrasi saat belajar supaya bisa menjawab pertanyaan guru dengan benar”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lebih lantang dari sebelumnya tetapi masih disertai dengan sikap cengengesan.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Saya harus lebih konsentrasi saat belajar supaya bisa menjawab pertanyaan guru dengan benar”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Awalnya konseli merasa kesulitan untuk memulai, tapi konselor

terus menunggu dan memberi motivasi sehingga pada akhirnya konseli bisa melakukannya.

Kegiatan sesi pertama ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi satu.

Secara keseluruhan sesi pertama berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Hanya saja konseli masih merasa malu-malu dan masih terlihat bingung dengan kegiatan yang baru saja dilakukan.

b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi pertama dilaksanakan pada tanggal 25 April 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Konseli bercerita bahwa pada saat pelajaran geografi dia sempat ditanya oleh gurunya, konseli mengaku sangat gugup. Tetapi dia sudah mempersiapkan diri dengan terlebih dahulu belajar di rumah sebelum memulai pelajaran di sekolah sehingga dia dapat menjawab pertanyaan guru tersebut walaupun dengan terbata-bata dan degup jantung yang sudah tak menentu. Dan ternyata jawaban konseli benar dan dia sangat senang karena gurunya tersenyum kepadanya.

Konselor juga meminta bantuan kepada guru mata pelajaran untuk memantau perkembangan konseli. Konselor meminta bantuan kepada beberapa

guru untuk selalu bertanya kepada konseli. Hal ini bertujuan untuk membiasakan konseli untuk berbicara dan mengungkapkan pendapatnya tanpa perasaan takut salah atau takut ditertawakan teman-temannya.

Secara umum sesi satu dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah mau terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi satu yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang membuat siswa nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi satu diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif.

## **Sesi 2**

### **a. Pelaksanaan**

Sesi 2 dilaksanakan pada tanggal 25 April 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk mengurangi perilaku siswa yang melihat jawaban teman ketika mengerjakan ujian.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor menanyakan kepada konseli mengenai apakah benar ia selalu melihat jawaban teman ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan ujian, dan ternyata konseli membenarkannya. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang selalu melihat jawaban temannya ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan ujian. Konseli

menyatakan bahwa dirinya merasa buntu dan tidak dapat berpikir ketika waktu ujian akan berakhir. Oleh sebab itu, konseli memilih melihat jawaban temannya agar seluruh soal ujian dapat terisi

Pada sesi 2, konseli sudah mulai lebih terbuka dan banyak bicara bila dibandingkan dengan sesi 1. Konseli sudah lebih memahami maksud dan tujuan kegiatan konseling ini. Konseli lebih mudah ditanya mengenai permasalahan yang dialaminya dibanding sesi sebelumnya. Tetapi jawaban yang disertai senyuman masih menjadi ciri khas konseli ini ketika diberi pertanyaan oleh konselor.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Memang biasanya mata pelajaran apa yang AAA merasa waktunya selalu kurang?”. Konseli menjawab “Biasanya mah pelajaran yang ada itung-itungannya bu, kayak matematika, kimia, fisika gitu bu”. Lalu konselor memberikan pernyataan bahwa teman-teman yang lain bisa mengerjakan semua pertanyaan yang ada dengan waktu yang tersedia. Konseli hanya bisa terdiam mendengar pernyataan konselor tersebut.

Setelah itu konselor menanyakan perasaan konseli ketika melihat jawaban temannya ketika kesulitan mengerjakan ujian, dan konseli menjawab bahwa konseli merasa tidak yakin dengan jawaban yang diberikan temannya serta ada perasaan takut ketahuan oleh pengawas ujian. Setelah itu, hal-hal mengenai pikiran konseli yang muncul ketika konseli melihat jawaban teman untuk menyelesaikan soal-soal ujian, menurutnya adalah takut diberi jawaban yang salah oleh temannya. Konseli sendiri sebenarnya merasa tidak yakin dengan jawaban

yang diberikan oleh temannya, tetapi karena waktu yang mendesak, jadi terpaksa konseli mengambil jalan itu. Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan mengungkapkan pertanyaan apakah konseli ingin menghilangkan atau mengurangi perilaku melihat jawaban teman ketika kesulitan mengerjakan ujian tersebut. Konseli menjawab ingin karena konseli ingin prestasinya lebih baik daripada sebelumnya. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “Saya harus belajar sungguh-sungguh dan enggak akan nyontek lagi”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara yang lebih lantang daripada sesi sebelumnya tetapi masih disertai sikap cengengesan.

Kemudian konselor membisikkan “Saya harus belajar sungguh-sungguh dan enggak akan nyontek lagi”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lebih lantang dari sebelumnya dan mulai terlihat lebih serius.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Saya harus belajar sungguh-sungguh dan enggak akan nyontek lagi”, lalu konseli



mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Awalnya konseli merasa kesulitan untuk memulai, tapi konselor terus menunggu dan memberi motivasi sehingga pada akhirnya konseli bisa melakukannya.

Kegiatan sesi 2 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor membagikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 2.

Secara keseluruhan sesi 2 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli juga sudah terlihat lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan ini bila dibandingkan dengan sesi sebelumnya.

#### b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 2 dilaksanakan pada tanggal 30 April 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor

mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Konseli mengaku mulai lebih menjiwai ketika mengisi *diary* yang diberikan oleh konselor tersebut. Selain itu konseli sudah mulai menerapkan teknik *self-instruction* ini ketika dirinya sedang mengalami kejenuhan atau penurunan motivasi ketika sedang belajar.

Konselor juga tetap meminta bantuan kepada guru mata pelajaran untuk memantau konseli. Ketika sedang ujian atau ulangan harian, guru mata pelajaran sedikit memberikan perhatian yang lebih kepada konseli agar konseli mengrungkan niatnya untuk melihat jawaban teman ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan soal ujian.

Secara umum sesi 2 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah mau terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi kedua ini sama dengan sesi pertama yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi 2 diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif serta adanya perubahan perilaku siswa di kelas.

### **Sesi 3**

#### **a. Pelaksanaan**

Sesi 3 dilaksanakan pada tanggal 30 April 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk membantu mengurangi masalah siswa yang merasa mudah lupa materi yang telah diajarkan di sekolah ketika tiba di rumah.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor menanyakan kepada konseli mengenai apakah benar ia selalu lupa akan materi yang diajarkan di sekolah ketika tiba di rumah, dan ternyata konseli membenarkannya. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang selalu lupa akan materi yang diajarkan di sekolah ketika tiba di rumah. Konseli menyatakan bahwa dirinya merasa capek ketika tiba di rumah dan keasyikan memainkan *gadget* yang dimilikinya.

Pada sesi 3, konseli sudah terlihat lebih santai dan menjiwai kegiatan ini bila dibandingkan dengan sesi sebelumnya. Konseli lebih mudah ditanya mengenai permasalahan yang dialaminya dibanding sesi sebelumnya. Jawaban atau pernyataan-pernyataan yang dilontarkannya pun sudah tidak terlalu banyak diiringi dengan sikap cengengesan yang biasa dilakukannya.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Mengapa AAA sampai bisa lupa materi yang baru saja diajarkan di sekolah ketika sampai di rumah?”. Konseli menjawab “Soalnya kalo di sekolah gurunya neranginnya ga asik bu, ngebosenin. Jadi aja saya cuma bisa nangkep dikit doang materinya.

lagian saya memilih main *handphone* daripada dengerin ceramah yang ngebosenin gitu bu”. Lalu konselor menanyakan pada konseli bahwa sesampainya di rumah, apakah konseli mengulas kembali pelajaran yang telah diajarkan di sekolah. Dan ternyata konseli menjawab tidak. Konseli mengaku bahwa dirinya lebih senang memainkan *gadgetnya* daripada mengulas materi yang telah dijelaskan oleh gurunya di sekolah.

Setelah itu konselor menanyakan perasaan konseli ketika konseli lupa akan materi yang diajarkan di sekolah ketika tiba di rumah, dan konseli menjawab bahwa konseli merasa kesal karena lupa apa yang telah guru terangkan di kelas dan karenanya konseli tidak dapat mengerjakan soal ujian serta tidak bisa mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya. Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan mengungkapkan pertanyaan apakah konseli ingin mengubah pola pikir yang seperti itu. Konseli menjawab ingin agar konseli tidak kesulitan mengerjakan tugas yang diberikan guru ataupun ketika musim ujian tiba. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “Saya tidak akan santai-santai lagi dan akan belajar sungguh-sungguh”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut

dengan suara yang lebih lantang daripada sesi sebelumnya dan mulai bersikap lebih serius daripada sebelumnya .

Kemudian konselor membisikkan “Saya tidak akan santai-santai lagi dan akan belajar sungguh-sungguh”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lebih lantang dari sebelumnya dan mulai terlihat lebih serius.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Saya tidak akan santai-santai lagi dan akan belajar sungguh-sungguh”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Konseli sudah mulai terbiasa melakukan hal ini secara mandiri, dan mulai terdapat kemajuan pada diri konseli.

Kegiatan sesi 3 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 3.

Secara keseluruhan sesi 3 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli juga sudah terlihat lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan ini bila dibandingkan dengan sesi sebelumnya.

b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 3 dilaksanakan pada tanggal 07 Mei 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Dalam sesi ini, konseli mengaku ingin benar-benar mengubah kebiasaannya yang sangat tergila-gila dalam memainkan *gadget*. Hal tersebut dilakukannya agar ia dapat lebih konsentrasi dalam mengulas pelajaran yang telah disampaikan guru di sekolah dengan cara tidak mengaktifkan paket *blackberry*nya.

Konselor juga tetap bekerja sama dengan guru mata pelajaran untuk tetap memantau perkembangan konseli. Guru mata pelajaran sering melontarkan pertanyaan untuk konseli agar konseli lebih konsentrasi dan mengingat materi yang telah disampaikan. Selain itu juga guru mata pelajaran selalu memberikan

pekerjaan rumah agar konseli pada khususnya dan seluruh siswa pada umumnya dapat mengulas kembali materi yang telah diajarkan.

Sesi 3 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah mau terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi 3 ini sama dengan sesi sebelumnya yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi 3 diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif serta adanya perubahan perilaku siswa di kelas yang diamati oleh guru mata pelajaran.

#### **Sesi 4**

##### **a. Pelaksanaan**

Sesi 4 dilaksanakan pada tanggal 07 Mei 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk membantu konseli yang merasa kesulitan dalam menentukan soal yang terlebih dahulu harus dikerjakan.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor menanyakan kepada konseli mengenai apakah benar ia selalu kebingungan atau kesulitan dalam menentukan soal ujian yang terlebih dahulu harus dikerjakan, dan ternyata konseli membenarkannya. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman mengenai kesulitan menentukan soal ujian yang terlebih dahulu harus dikerjakan, dan

ternyata konseli mengalami hal tersebut untuk mata pelajaran yang tidak disukainya yaitu pelajaran geografi, fisika, kimia, dan matematika.

Pada sesi 4, konseli terlihat lebih santai dan menjiwai kegiatan ini bila dibandingkan dengan sesi sebelumnya. Konseli lebih mudah ditanya mengenai permasalahan yang dialaminya dibanding sesi sebelumnya. Jawaban atau pernyataan-pernyataan yang dilontarkannya pun sudah tidak terlalu banyak diiringi dengan sikap cengengesan yang biasa dilakukannya.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Mengapa AAA sampai mengalami kebingungan dalam menentukan soal yang terlebih dahulu harus dikerjakan ketika ujian?”. Konseli menjawab “Sebenarnya saya tuh bingung kalo ngerjain soal untuk mata pelajaran yang ga saya sukai aja si bu”. Konselor menanyakan hal yang membuat konseli kesulitan dalam menentukan soal yang terlebih dahulu harus dikerjakan. Ternyata terjadi kekeliruan dalam proses berpikir bahwa konseli lebih memilih mengerjakan soal yang sulit terlebih dahulu sehingga menjadi suatu hambatan dalam mengerjakan soal-soal ujian dan pada akhirnya mengakibatkan terjadinya perilaku mencontek siswa.

Setelah itu konselor menanyakan perasaan konseli ketika konseli bingung dan merasa kesulitan dalam menentukan soal yang terlebih dahulu harus dikerjakan, dan konseli menjawab bahwa konseli merasa kesal serta menjadi panik karena waktu ujian yang terus berjalan dan menyebabkan keraguan atas jawaban atas soal yang telah dikerjakannya. Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan mengungkapkan pertanyaan apakah konseli



ingin mengubah pola pikir yang seperti itu. Konseli menjawab ingin agar konseli tidak kesulitan dalam menentukan soal yang terlebih dahulu harus dikerjakan. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “Saya tidak akan berputus asa dan akan mengerjakan soal yang lebih mudah terlebih dahulu”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara yang lebih lantang daripada sesi sebelumnya dan mulai bersikap lebih serius daripada sebelumnya .

Kemudian konselor membisikkan “Saya tidak akan berputus asa dan akan mengerjakan soal yang lebih mudah terlebih dahulu”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lebih lantang dari sebelumnya dan mulai terlihat lebih serius.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Saya tidak akan berputus asa dan akan mengerjakan soal yang lebih mudah terlebih dahulu”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli terlihat lebih serius

dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Konseli sudah mulai terbiasa melakukan hal ini secara mandiri, dan mulai terdapat kemajuan pada diri konseli.

Kegiatan sesi 4 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 4.

Secara keseluruhan sesi 4 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli juga sudah terlihat lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan ini bila dibandingkan dengan sesi sebelumnya.

#### b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 4 dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Konseli mengaku sudah mengubah pola pikirnya yang keliru selama ini. sekarang konseli mulai dengan mengerjakan soal yang mudah terlebih dahulu agar dapat mengefektifkan waktu dan tidak terjebak dalam pikiran bahwa semua soal yang ada itu sulit dan tidak mungkin bisa dikerjakan.

Sesi 4 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah mau terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi 4 ini sama dengan sesi sebelumnya yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi 4 diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif serta adanya perubahan perilaku siswa di kelas yang diamati oleh guru mata pelajaran.

### **Sesi 5**

#### **a. Pelaksanaan**

Sesi 5 dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk meningkatkan konsentrasi siswa ketika mengerjakan soal-soal yang diberikan guru.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor menanyakan kepada konseli mengenai apakah benar ia selalu merasa sulit konsentrasi saat mengerjakan soal-soal yang diberikan oleh guru, dan ternyata konseli

membenarkannya. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman mengenai kesulitan konsentrasi yang dialami konseli ketika mengerjakan soal yang diberikan oleh guru, dan ternyata konseli sering mengalami hal tersebut dalam mengerjakan soal mata pelajaran matematika.

Pada sesi 5, konseli sudah terbiasa dengan kegiatan ini dan sudah hapal langkah-langkah dalam penerapan teknik *self-instruction* ini. konseli sudah bisa mengikuti dan memahami arah dari kegiatan yang sedang berlangsung ini. Konseli lebih terlihat sungguh-sungguh dan mulai merasakan dampak atau efek dari penerapan teknik ini.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Hal apa yang menyebabkan AAA kurang atau tidak bisa konsentrasi saat mengerjakan soal-soal yang diberikan oleh guru?”. Konseli menjawab “Yah banyak faktor sih bu, salah satunya tuh ada aja yang ngajakin ke kantin gitu bu”. Konselor menentang pernyataan konseli tadi dengan menanyakan apakah kalau konseli menurut hasratnya untuk nongkrong di kantin selagi guru memberikan tugas untuk dikerjakan maka soal atau tugas tersebut dapat terselesaikan dengan baik dan benar. Konseli menunduk malu dan dengan sangat lirih dia menjawab tidak.

Setelah itu konselor menanyakan suasana hati konseli yang sesungguhnya konseli rasakan ketika tidak atau menurunnya konsentrasi saat mengerjakan soal-soal yang diberikan guru, dan konseli menjawab bahwa konseli merasa kesal dan menyerah karena konseli merasa tidak bisa lagi mengerjakan soal-soal tersebut. Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan

mengungkapkan pertanyaan apakah dengan sikapnya yang menyerah itu kewajibannya sebagai siswa sudah ia laksanakan dengan baik? Konseli menggelengkan kepalanya. Lalu konselor menanyakan apakah konseli ingin mengubah pola pikir yang seperti itu. Konseli menjawab ingin agar konseli menjadi siswa yang bertanggung jawab dan dapat membuat bangga orang tuanya. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “Saya akan menolak ajakan teman ke kantin serta harus fokus pada pelajaran”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara cukup lantang dan terlihat sungguh-sungguh.

Kemudian konselor membisikkan “Saya akan menolak ajakan teman ke kantin serta harus fokus pada pelajaran”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lebih lantang dari sebelumnya dan terlihat lebih serius.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Saya akan menolak ajakan teman ke kantin serta harus fokus pada pelajaran”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Konseli sudah mulai terbiasa melakukan hal ini secara mandiri, dan mulai terdapat kemajuan pada diri konseli.

Kegiatan sesi 5 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 5.

Secara keseluruhan sesi 5 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli juga sudah terlihat lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan ini bila dibandingkan dengan sesi sebelumnya.

#### b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 5 dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Konseli mengaku sudah mengubah pola pikirnya yang keliru selama ini. Sekarang konseli mulai bersikap asertif pada diri sendiri dan berusaha untuk berkata tidak pada ajakan teman-temannya untuk nongkrong di kantin.

Sesi 5 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah mau terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi 5 ini masih sama dengan sesi sebelumnya yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi 5 diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif serta adanya perubahan perilaku siswa di kelas yang diamati oleh guru mata pelajaran.

## **Sesi 6**

### **a. Pelaksanaan**

Sesi 6 dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk

memperbaiki pikiran negatif siswa yang merasa prestasinya menurun karena kurang giat belajar.

Pada tahap pengumpulan informasi, seperti biasanya konselor mengklarifikasi permasalahan konseli mengenai apakah benar ia selalu merasa prestasinya menurun karena kurang giat belajar, dan ternyata konseli membenarkannya. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman mengenai prestasi konseli yang menurun karena kurang giat belajar, lalu konseli mengungkapkan bahwa prestasinya menurun terutama dipelajari fisika dan kimia karena materinya yang semakin sulit dimengerti dan konseli cenderung menghindari pelajaran tersebut.

Dalam pelaksanaan sesi 6 ini, konseli sudah terbiasa dengan proses konseling dan sudah hafal langkah-langkah dalam penerapan teknik *self-instruction* ini. konseli sudah bisa mengikuti dan memahami arah dari kegiatan yang sedang berlangsung ini. Konseli lebih terlihat sungguh-sungguh dan mulai merasakan dampak atau efek dari penerapan teknik ini.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Bagaimana perasaan AAA ketika menyadari bahwa prestasi AAA menurun karena kurang giat belajar?”. Konseli menjawab “Ya kecewa sih bu, tapi da gimana lagi? Materinya susah, mau ngerjain soal-soal latihan ga bisa. Ya udah mendingan saya mengalihkan rasa kesal, kecewa, geregetan, itu ke hal-hal lain yang yang saya sukai bu”. Konselor kembali menanyakan hal-hal yang seperti apa yang disukai konseli, lalu konseli menjawab membaca komik.



Konselor kembali mengajukan pertanyaan mengenai usaha konseli untuk mengatasi kesulitannya dalam memahami materi yang dirasa sulit tersebut. Konseli menjawab tidak melakukan upaya apa pun, ia hanya berusaha seorang diri dan ketika menghadapi jalan buntu ia lantas mencari pelarian dengan membaca komik. Pada saat itu konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan mengungkapkan pertanyaan apakah komik akan membantu ia dalam menyelesaikan soal-soal ujian? Konseli menggelengkan kepalanya. Lalu konselor menanyakan apakah konseli ingin mengubah pola pikir yang seperti itu. Konseli menjawab ingin agar konseli dapat meningkatkan prestasinya. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “Saya akan berusaha untuk belajar tambahan bersama teman-teman”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan terlihat sungguh-sungguh.

Kemudian konselor membisikkan “Saya akan berusaha untuk belajar tambahan bersama teman-teman”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lebih lantang dari sebelumnya dan terlihat lebih serius.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Saya akan berusaha untuk belajar tambahan bersama teman-teman”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Konseli sudah terbiasa melakukan hal ini secara mandiri, dan mulai terdapat kemajuan pada diri konseli.

Kegiatan sesi 6 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 6.

Secara keseluruhan sesi 6 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli juga sudah terlihat lebih antusias dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan ini bila dibandingkan dengan sesi sebelumnya.

#### b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 6 dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Konseli mengaku sudah berusaha untuk lebih banyak bertanya kepada teman-temannya mengenai materi yang kurang ia pahami serta terus mengulas kembali materi yang telah diajarkan oleh gurunya. Ketika dikonfirmasi kepada sejumlah temannya, ternyata hal tersebut benar adanya. Konseli berjanji bahwa ketika ujian kenaikan kelas nanti prestasinya akan lebih baik dari sebelumnya.

Sesi 6 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah mau terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi 6 ini masih sama dengan sesi sebelumnya yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi 6 diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif serta adanya perubahan prestasi yang dapat dilihat setelah ujian kenaikan kelas nanti.

## **Sesi 7**

### **a. Pelaksanaan**

Sesi 7 dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*.

Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk mengurangi rasa kesal yang dialami konseli ketika menghadapi PR yang menumpuk atau belum dikerjakan.

Pada tahap pengumpulan informasi, seperti biasanya konselor mengklarifikasi permasalahan konseli mengenai apakah benar ia selalu merasa kesal ketika menghadapi PR yang menumpuk atau belum dikerjakan, dan ternyata konseli membenarkannya. Setelah itu konselor menanyakan situasi yang membuat konseli merasa kesal ketika menghadapi PR yang menumpuk atau belum dikerjakan tersebut, konseli mengungkapkan bahwa ia sering merasa kesal ketika menghadapi PR fisika, kimia, matematika, geografi yang banyak dan hanya beberapa soal saja yang ia pahami. Dalam pelaksanaan sesi 7 ini, konseli terlihat sungguh-sungguh dan mulai merasakan dampak atau efek dari penerapan teknik ini.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Bagaimana cara AAA untuk menghilangkan rasa kesal yang dialami ketika PR menumpuk atau belum dikerjakan?”. Konseli menjawab “Ya seperti biasa sih bu, biasanya saya menghindari dari permasalahan terus lebih memilih bolos sekolah kalo PR masih belum selesai pas waktunya dikumpulin. Apalagi guru-gurunya yang super *killer* itu bu”.

Konselor kembali mengajukan pertanyaan mengenai dampak yang muncul ketika konseli bolos sekolah hanya untuk menghindari hukuman dari guru tertentu yang Prnya tidak dikerjakan oleh konseli. Konseli menjawab bahwa

sangat merugi, terlebih mata pelajaran lainnya juga jadi terbengkalai dan terlewatkan hanya untuk menghindari PR salah satu mata pelajaran yang belum dikerjakan. Lalu konselor menanyakan apakah konseli ingin mengubah pola pikir yang seperti itu. Konseli menjawab ingin agar konseli tidak menjadi orang yang merugi. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “Saya akan lebih bersemangat dalam mengerjakan PR”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan terlihat sungguh-sungguh.

Kemudian konselor membisikkan “Saya akan lebih bersemangat dalam mengerjakan PR”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lebih lantang dari sebelumnya dan terlihat lebih serius.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Saya akan lebih bersemangat dalam mengerjakan PR”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada

sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara liris atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Konseli sudah terbiasa melakukan hal ini secara mandiri, dan mulai terdapat kemajuan pada diri konseli.

Kegiatan sesi 7 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 7.

Secara keseluruhan sesi 7 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli juga sudah terlihat lebih antusias dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan ini bila dibandingkan dengan sesi sebelumnya.

#### b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 7 dilaksanakan pada tanggal 04 Juni 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Konseli mengaku sudah berusaha untuk mengerjakan semua PR yang diberikan oleh guru. Konseli bertanya pada temannya apabila mengalami kesulitan. Setelah diklarifikasi pada guru mata pelajaran, ternyata konseli mengerjakan PR dan tidak bolos lagi.

Sesi 7 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah mau terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi 7 ini masih sama dengan sesi sebelumnya yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi 7 diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif serta adanya perubahan perilaku konseli di kelas yang bisa diketahui dari guru mata pelajaran.

### **Sesi 8**

#### **a. Pelaksanaan**

Sesi 8 dilaksanakan pada tanggal 04 Juni 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk mereduksi rasa takut yang dialami siswa ketika belum mengerjakan tugas.

Pada tahap pengumpulan informasi, seperti biasanya konselor mengklarifikasi permasalahan konseli mengenai apakah benar konseli sebenarnya merasa takut ketika belum mengerjakan tugas, dan ternyata lagi-lagi konseli membenarkannya. Setelah itu konselor menanyakan situasi yang membuat konseli

merasa takut ketika tugas-tugas belum dikerjakan, konseli mengungkapkan bahwa sebenarnya ia takut jika berhadapan dengan guru-guru yang *killer* seperti guru fisika, kimia, dan geografi sehingga ia kerap kali ketakutan ketika tidak atau belum mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru-guru tersebut.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Sebenarnya apa yang sesungguhnya AAA takutkan ketika belum mengerjakan tugas tersebut?”. Konseli menjawab “Saya sih takut dikeluarin dari kelas bu, kalo udah dikeluarin gitu saya kan malu sama temen-temen. Bukan temen-temen di kelas aja bu, tapi temen-temen di kelas-kelas sebelah juga pasti tau. Selain takut dikeluarin dari kelas dan dapet malunya, sebenarnya saya juga takut ga dapet nilai bu dari guru-guru itu, terus saya ga akan naik kelas deh bu. Terlebih lagikan bentar lagi ujian kenaikan kelas tuh ya bu”.

Konselor hanya memberikan pernyataan bahwa pada dasarnya konseli sudah mengetahui segala sebab dan akibat yang akan diterimanya ketika konseli melakukan sesuatu. Lantas bagaimana caranya agar konseli tidak terjerumus lagi kedalam permasalahan seperti itu. Konseli terlihat sudah benar-benar menyadari kekeliruan dalam proses berpikirnya. Lalu konselor menanyakan apakah konseli benar-benar ingin mengubah pola pikir yang seperti itu. Dengan sungguh-sungguh konseli menjawab ingin berubah. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif.



Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “Saya akan mengerjakan tugas tepat waktu”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan terlihat sungguh-sungguh.

Kemudian konselor membisikkan “Saya akan mengerjakan tugas tepat waktu”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lebih lantang dari sebelumnya dan terlihat lebih serius.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Saya akan mengerjakan tugas tepat waktu”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang

dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Konseli sudah terbiasa melakukan hal ini secara mandiri, dan mulai terdapat kemajuan pada diri konseli.

Kegiatan sesi 8 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 8.

Secara keseluruhan sesi 8 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli juga sudah terlihat lebih antusias dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan ini bila dibandingkan dengan sesi sebelumnya.

#### b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 8 dilaksanakan pada saat posttest pada tanggal 08 Juni 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Pada sesi terakhir ini konseli mengaku tidak ada tugas yang diberikan oleh guru karena memang pada *treatment* sesi terakhir merupakan minggu terakhir sebelum dimulainya pekan ujian kenaikan kelas.

Sesi 8 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah mau terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi 8 ini masih sama dengan sesi

sebelumnya yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keseluruhan perubahan yang dialami oleh konseli dapat dilihat dari hasil *posttest* serta hasil dari ujian kenaikan kelas yang berlangsung lebih kurang selama 7 hari.

## 2. GR

### Sesi 1

#### a. Pelaksanaan

Sesi 1 dilaksanakan pada tanggal 19 April 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk mengurangi perilaku siswa yang mencari-cari alasan ketika tidak mengerjakan tugas.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor bertanya kepada konseli mengenai apakah benar ia kerap kali mencari-cari alasan ketika tidak mengerjakan tugas. Konseli tidak menyangkal hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang mencari-cari alasan ketika tidak mengerjakan tugas. Konseli menyatakan bahwa dirinya sampai tidak mengerjakan tugas karena jengah mendengar kedua orang tuanya bertengkar.

Konseli yang kedua ini berbeda dengan konseli yang pertama. Konseli ini lebih bisa diajak bicara. Saat memulai konseling sesi pertama ini, ia sudah langsung antusias. Konseli ini terlihat sungguh-sungguh ingin mengubah keadaan dirinya supaya menjadi lebih baik.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Bagaimana perasaan GR ketika sampai berbohong atau mencari-cari alasan ketika tidak mengerjakan tugas tersebut?”. Konseli menjawab “Ya sebenarnya mah ga nyaman banget bu, sebernernya kan rugi banget yah bu kalo sampe ga ngerjain tugas teh. Tapi mau gimana lagi bu, saya juga males ngerjain kalo sambil denger orang tua berantem gitu bu”. “Lantas apa yang GR lakukan ketika mendengar mereka sedang bertengkar?” tanya konselor. “Saya biasanya kabur dari rumah bu, hal tersebut saya lakukan buat nyari perhatian mereka. Lah pas saya kabur gitu otomatis tugas saya ga kepegang deh bu” aku konseli.

Konselor berusaha untuk menentang pemikiran konseli tersebut dengan menanyakan apakah konseli dapat mengubah keadaan orang tua yang sering bertengkar tersebut, atau apakah konseli kuasa untuk menghentikan pertengkar yang terjadi pada kedua orang tuanya tersebut. Konseli menjawab tidak. Setelah itu konselor menanyakan mengenai pikiran-pikiran konseli yang muncul saat konseli mencari-cari alasan ketika tidak mengerjakan tugas. Konseli mengaku bahwa ia sempat berpikir kalau dia terus seperti ini maka kemungkinannya dia bisa tidak naik kelas.

Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan mengungkapkan pertanyaan apakah konseli ingin mengurangi atau bahkan menghilangkan perilaku tersebut. Konseli menjawab ingin karena hal tersebut sangat merugikan dirinya sendiri. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut

menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif. Konseli juga mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi pernyataan yang positif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “Saya harus belajar sungguh-sungguh dan membuktikan pada semua orang yang suka meremehkan saya serta ingin mengejar cita-cita”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Dalam sesi pertama ini konseli sudah langsung memperlihatkan kesungguhannya dalam mengucapkan pernyataan diri tersebut. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut dengan suara yang lantang dan sungguh-sungguh.

Kemudian konselor membisikkan “Saya harus belajar sungguh-sungguh dan membuktikan pada semua orang yang suka meremehkan saya serta ingin mengejar cita-cita”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Saya harus belajar sungguh-sungguh dan membuktikan pada semua orang yang suka meremehkan saya serta ingin mengejar cita-cita”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh

daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara liris atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Tanpa menunggu lama, konseli berhasil melakukan setiap tahapan dalam *self-instruction* ini.

Kegiatan sesi pertama ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi satu.

Secara keseluruhan sesi pertama berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

#### b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi pertama dilaksanakan pada tanggal 25 April 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Konseli mengaku setiap dia akan melalaikan tugas, dia langsung mengingat janjinya pada diri sendiri. Sehingga dia mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru kepadanya. Konselor juga meminta bantuan kepada guru mata pelajaran untuk memantau perkembangan konseli. Menurut informasi yang didapat dari guru mata pelajaran, GR sudah mulai rajin mengerjakan tugas atau PR.

Secara umum sesi satu dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah mau terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi satu yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi satu diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku di kelas.

## **Sesi 2**

### **a. Pelaksanaan**

Sesi 2 dilaksanakan pada tanggal 25 April 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk mengurangi perilaku siswa yang melihat jawaban teman ketika kesulitan mengerjakan ujian.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor bertanya kepada konseli mengenai perilaku konseli yang sering melihat jawaban teman ketika kesulitan

mengerjakan ujian. Konseli membenarkan hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli melihat jawaban teman ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan ujian. Konseli menyatakan bahwa dirinya hampir selalu melihat jawaban teman ketika kesulitan mengerjakan ujian matematika, fisika, kimia. Hal itu terjadi karena konseli merasa waktu ujian yang selalu kurang dan soal terlalu sulit.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Bagaimana perasaan GR ketika melihat jawaban teman tersebut?”. Konseli menjawab “Sebenarnya sih takut ketahuan gitu bu sama pengawas, tapi da mau gimana lagi atuh. Saya udah mentok waktu udah mau abis, sedangkan waktu itu soal-soal masi lumayan banyak yang belum dikerjain”. “Terus, pernah tidak GR berpikir kenapa teman-teman yang lain bisa ngerjain soal-soal tersebut tepat waktu sedangkan GR tidak?” tanya konselor. “Ya pastinya pernah lah bu, kadang GR mikir yah bu. Kita diajar sama guru yang sama, waktu yang sama, soal ujian juga sama. Tapi kenapa temen-temen mah bisa ngerjain tapi kalo GR mah mentok wae yah bu.” aku konseli.

Konselor menyambut pernyataan konseli tersebut dengan sebuah pernyataan bahwa sebenarnya konseli memiliki kemampuan yang sama dengan teman-temannya yang lain. GR hanya perlu menambah waktu belajar dan latihan soal agar GR terbiasa dengan soal-soal tersebut dan pada akhirnya bisa dengan mudah mengerjakan soal-soal saat ujian. Setelah itu konselor menanyakan pikiran-pikiran konseli yang muncul saat konseli melihat jawaban teman ketika



ujian tersebut. Konseli mengaku bahwa ia sempat berpikir kalau dia melihat jawaban teman dan ketahuan oleh pengawas, dia takut jawabannya diambil paksa.

Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan bertanya apakah konseli ingin mengurangi atau menghilangkan perilaku tersebut. Konseli menjawab ingin karena hal tersebut sebenarnya merupakan tindakan yang membohongi diri sendiri. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “Hindari mencontek saya harus yakin dengan jawaban sendiri walaupun nilai yang didapat tidak terlalu bagus, tetapi saya puas”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Konseli berhasil mengikutinya dengan suara lantang.

Kemudian konselor membisikkan “Hindari mencontek saya harus yakin dengan jawaban sendiri walaupun nilai yang didapat tidak terlalu bagus, tetapi saya puas”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Hindari mencontek saya harus yakin dengan jawaban sendiri walaupun nilai yang didapat

tidak terlalu bagus, tetapi saya puas”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Tanpa menunggu lama, konseli berhasil melakukan setiap tahapan dalam *self-instruction* ini.

Kegiatan sesi 2 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 2.

Secara keseluruhan sesi 2 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

#### b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi pertama dilaksanakan pada tanggal 30 April 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan

pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Dalam ulangan pertama setelah menjalani proses konseling ini, GR mengaku masih memiliki dorongan yang kuat untuk melihat jawaban temannya ketika ujian kimia. Tetapi konseli mencoba mempraktikkan teknik ini dengan mengucapkan verbalisasi diri dengan menggunakan isyarat. Konseli mengaku belum bisa menahan dorongan tersebut. Namun pada ulangan berikutnya yaitu ulangan PKn, GR berhasil menahan dorongan untuk melihat jawaban temannya tersebut.

Secara umum sesi 2 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah mau terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi 2 yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi satu diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku di kelas.

### **Sesi 3**

#### **a. Pelaksanaan**

Sesi 3 dilaksanakan pada tanggal 30 April 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk

membantu siswa yang merasa mudah lupa materi yang diajarkan di sekolah ketika tiba di rumah.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor bertanya kepada konseli mengenai permasalahan konseli yang merasa mudah lupa akan materi yang telah diajarkan di sekolah ketika tiba di rumah. Konseli tidak menyangkal hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang merasa mudah lupa tersebut. Konseli menyatakan bahwa dirinya mudah lupa materi fisika, kimia, matematika, geografi karena menurutnya pelajaran tersebut dirasa sulit dicerna dan bahasa yang digunakan gurunya terlalu membuat pusing.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Lalu bagaimana upaya GR untuk mengatasi permasalahan GR yang mudah lupa materi yang diajarkan di sekolah ketika tiba di rumah?”. Konseli menjawab “Hmmm, belum ada upaya apa-apa sih bu. Ya kalo udah pulang sekolah ya udah pulang aja, istirahat, terus main”. Konselor bertanya kembali pada konseli “Sebenarnya bagaimana perasaan GR ketika pulang ke rumah tetapi tidak mengingat apapun materi yang telah diajarkan oleh guru di sekolah”. “Ya pastinya ada rasa nyesel juga sih bu, masa iya kita capek-capek ke sekolah dari pagi sampe siang tapi ga dapet apa-apa” jawab konseli.

Konselor kembali menimpali GR dengan sebuah pertanyaan “Apakah GR akan mengingat semua materi yang telah diajarkan di sekolah dengan sebuah peyesalan?”. Konseli hanya menggeelengkan kepala. “Lantas apa yang seharusnya GR lakukan?” Imbuh konselor. “Ya harusnya mah saya mengulas lagi

materi yang tadi di ajarin di sekolah bu, nyoba-nyoba ngerjain soal-soal di LKS atau seengganya teh baca lagi catetan yang dari sekolah gitu bu” jawab konseli.

Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan bertanya apakah konseli ingin mengurangi atau menghilangkan perilaku tersebut dengan cara seperti yang telah disebutkannya tadi. Konseli menjawab ingin agar dia tidak kerepotan ketika menghadapi ujian kenaikan kelas. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “Saya akan lebih memperhatikan guru ketika menerangkan materi dan lebih rajin mengerjakan latihan soal”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Konseli berhasil mengikutinya dengan suara lantang.

Kemudian konselor membisikkan “Saya akan lebih memperhatikan guru ketika menerangkan materi dan lebih rajin mengerjakan latihan soal”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Saya akan lebih memperhatikan guru ketika menerangkan materi dan lebih rajin mengerjakan latihan soal”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan

suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Konseli berhasil melakukan setiap tahapan *self-instruction* ini.

Kegiatan sesi 3 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 3.

Secara keseluruhan sesi 3 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

#### b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 3 dilaksanakan pada tanggal 07 Mei 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya

selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Selama satu minggu tersebut konseli berusaha menerapkan strategi seperti yang dia ucapkan dalam konseling sesi 3. Awalnya ia merasa kesulitan dalam menjalankan niatnya tersebut. Tetapi ia terus berusaha menerapkan teknik *self-instruction* ini, sehingga ia mulai bisa untuk mengulas kembali pelajaran yang telah diajarkan di sekolah. Konselor juga meminta bantuan kepada guru mata pelajaran khususnya guru geografi dan kimia untuk selalu bertanya kepada konseli, untuk melihat ada tidaknya perubahan konseli tersebut.

Menurut informasi yang didapatkan dari guru mata pelajaran tersebut, konseli menunjukkan perubahan kearah lebih baik. Walaupun perubahannya terbilang masih sedikit, tetapi konseli menunjukkan niatnya yang bersungguh-sungguh ingin berubah.

Secara umum sesi 3 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah mau terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi 3 yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi satu diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku di kelas.

#### **Sesi 4**

##### **a. Pelaksanaan**

Sesi 4 dilaksanakan pada tanggal 07 Mei 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal

dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk membantu siswa yang merasa kesulitan dalam menentukan soal ujian yang terlebih dahulu harus dikerjakan.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor bertanya kepada konseli mengenai permasalahan konseli yang merasa bingung atau kesulitan dalam menentukan soal yang terlebih dahulu harus dikerjakan ketika ujian. Konseli sangat membenarkan hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang sering kesulitan atau kebingungan tersebut. Konseli menyatakan bahwa dirinya bingung atau kesulitan saat mengerjakan ujian matematika. menurutnya semua soal sama sulitnya sehingga dia kesulitan dalam menentukan soal mana yang terlebih dahulu harus diselesaikan.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Apakah semua soal yang ada didalam ujian itu semuanya susah?”. Konseli hanya mengangguk tak bersemangat. “Apakah teman-teman GR yang lain bisamengerjakannya?” imbuh konselor. Konseli menjawab “Hmmm, katanya sih ada yang bisa ada juga yang engga bu”. Konselor bertanya kembali pada konseli “Terus kalau teman-teman GR bisa mengerjakan, mengapa GR merasa kesulitan untuk mengerjakan soal-soal tersebut?”. “Hmmm, soalnya saya ga belajar bener-bener kali yah bu, kurang latihan, tidak memperhatikan guru saat menjelaskan, mungkin karna itu kali yah bu” jawab konseli.



Konselor kembali menimpali GR dengan sebuah pertanyaan “Hmm, begitu menurut GR? Lantas apa yang ada dibenak GR ketika sedang mengalami kesulitan seperti itu, dan bagaimana perasaan GR saat itu?”. Konseli menjawab bahwa yang ada dipikirannya hanya mencontek dan mencontek, tetapi pada saat itu juga teman-temannya sibuk mengerjakan soal-soal tersebut sehingga GR kesulitan untuk mendapatkan jawaban dari temannya itu. Karena itu perasaan GR sendiri menjadi kesal dan geram karena waktu ujian yang terus berjalan sedangkan dia tidak tahu bagaimana menyelesaikan soal-soal tersebut.

Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan bertanya apakah konseli ingin mengurangi atau menghilangkan perilakunya tersebut. Konseli menjawab ingin agar dia tidak kerepotan ketika menghadapi ujian kenaikan kelas. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “Saya akan rajin berlatih, berlatih, dan berlatih agar bisa mengerjakan semua soal ujian”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Konseli berhasil mengikutinya dengan suara lantang.

Kemudian konselor membisikkan “Saya akan rajin berlatih, berlatih, dan berlatih agar bisa mengerjakan semua soal ujian”, kemudian konseli kembali

harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Saya akan rajin berlatih, berlatih, dan berlatih agar bisa mengerjakan semua soal ujian”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Konseli berhasil melakukan setiap tahapan *self-instruction* ini.

Kegiatan sesi 4 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 4.

Secara keseluruhan sesi 4 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 4 dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Pada tanggal 08 Mei 2012 konseli menjalani ulangan harian ekonomi. Pada saat itu dia mengaku bingung dan tidak tahu harus mengerjakan apa. Dipikirkannya terbersit keinginan untuk mencontek tetapi ia mengingat proses konseling sebelumnya sehingga ia mengurungkan niatnya untuk mencontek dan mengerjakan semampunya dia.

Pada tanggal 11 Mei ada ulangan B.Ingggris, tetapi konseli bisa belajar dari pengalaman-pengalaman sebelumnya ketika mengalami kesulitan. Jadi konseli memutuskan untuk nelajar sungguh-sungguh dan ternyata ia berhasil mengerjakan soal-soal bahasa Inggris tersebut seorang diri atau tanpa mencontek.

Secara umum sesi 4 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah mau terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi 4 yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi satu diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku di kelas.

## Sesi 5

### a. Pelaksanaan

Sesi 5 dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk meningkatkan konsentrasi ketika mengerjakan soal-soal yang diberikan guru.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor bertanya kepada konseli mengenai permasalahan konseli yang merasa sulit konsentrasi saat mengerjakan soal-soal yang diberikan guru. Konseli tidak menyangkal hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang sering merasa sulit konsentrasi saat mengerjakan soal yang diberikan oleh guru. Konseli menyatakan bahwa dirinya merasa kesulitan konsentrasi saat mengerjakan latihan atau soal-soal bahasa Indonesia dan pendidikan agama Islam. Karena menurut pengakuan konseli jam pelajaran tersebut merupakan pelajaran yang banyak penjelasan dan ada di jam pelajaran terakhir-terakhir sehingga ada rasa-rasa mengantuk yang melanda.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan "Hal apa yang dapat membuat GR senang ketika belajar?". Konseli menyatakan bahwa dirinya menjadi *mood* atau senang belajar jika sambil mendengarkan musik. Konselor bertanya kembali apakah konseli sudah mencoba menggunakan metode tersebut ketika mengerjakan soal yang diberikan oleh guru. Konseli menjawab belum

pernah, karena takut tidak diizinkan oleh guru yang bersangkutan. Konselor bertanya kembali pada konseli “Apakah GR sudah pernah meminta izin secara baik-baik pada guru tersebut?”. “HmMMM, belum sih bu, tapi kan takut ngeganggu temen-teman yang lainnya bu” jawab konseli.

Konselor kembali menimpali GR dengan sebuah pertanyaan “Hmm, begitu menurut GR? Lalu bagaimana dengan *earphone*? GR bisa menggunakannya kalo GR mau. Lagipula mana yang lebih baik menurut GR, tidak mengerjakan soal karena *mood* yang jelek karena suasana kelas tidak kondusif atau mengerjakan soal dengan konsentrasi yang baik dengan menggunakan sesuatu yang GR senangi tanpa mengganggu orang lain? Saya rasa guru yang bersangkutan tidak akan keberatan dengan hal itu”. Konseli terlihat berpikir dengan serius lalu berkomentar “benar juga yah bu, da kalo saya pake *earphone* mah ga akan ngeganggu temen2 yang lain juga. Lagian kan guru ga lagi nerangin jadi pasti ga akan keberatan dan tersinggung dengan hal yang saya lakukan”. “*that’s right*” imbuh konselor.

Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan bertanya apakah konseli ingin melakukan hal tersebut. Konseli menjawab ingin. Demi kebaikan saya, maka apapun itu akan saya lakukan. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan

diri yang baru secara lantang “Saya akan lebih konsentrasi lagi dalam mengerjakan soal sambil mendengarkan musik”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Konseli berhasil mengikutinya dengan suara lantang.

Kemudian konselor membisikkan “Saya akan lebih konsentrasi lagi dalam mengerjakan soal sambil mendengarkan musik”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Saya akan lebih konsentrasi lagi dalam mengerjakan soal sambil mendengarkan musik”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Konseli berhasil melakukan setiap tahapan *self-instruction* ini.

Kegiatan sesi 5 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 5.

Secara keseluruhan sesi 5 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 5 dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Pada tanggal 16 Mei kelas X.6 diberi tugas bahasa Indonesia. Mereka diberi tugas untuk menyimpulkan cerita yang telah diberikan oleh gurunya. Konseli merasa sedang didongengi disiang hari. Sehingga malas-malasan dalam mengerjakan tugas. Setelah guru selesai bercerita, konseli meminta izin untuk mendengarkan musik sambil mengerjakan tugas yang diberikan gurunya tersebut. Awalnya konseli merasa takut, lalu konseli mencoba verbalisasi diri dan akhirnya muncul keberanian dari diri konseli untuk meminta izin dan pada akhirnya konseli diizinkan mengerjakan tugas sambil mendengarkan musik. Konseli sangat puas akan usahanya tersebut.

Secara umum sesi 5 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah mau terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi 5 yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi satu diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku di kelas.

## **Sesi 6**

### **a. Pelaksanaan**

Sesi 6 dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk memperbaiki pikiran negatif siswa yang merasa prestasinya menurun karena kurang giat belajar.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor bertanya kepada konseli mengenai permasalahan konseli yang merasa prestasinya menurun karena kurang giat belajar. Dan lagi-lagi konseli membenarkannya. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang merasa prestasinya menurun karena kurang giat belajar. Konseli menyatakan bahwa dirinya merasa beberapa nilai mata pelajarannya menurun seperti kimia dan matematika. Konseli menyadari bahwa hal tersebut dikarenakan dirinya kurang giat belajar, khususnya mata pelajaran itu. Konseli mengaku materinya sulit sehingga ia malas untuk belajar.



Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Apa yang menyebabkan GR menjadi kurang giat belajar?”. Konseli menyatakan bahwa dirinya menjadi malas atau kurang giat belajar karena materi yang sedang dibahas ini sangat sulit dan konseli merasa tidak mampu melewatinya. Konselor menanyakan bagaimana perasaannya ketika menghadapi materi yang sulit tersebut. Konseli menjawab dengan lesu bahwa dirinya takut mendapatkan nilai dibawah KKM.

Konselor kembali menimpali GR dengan sebuah pertanyaan “Hmm, begitu ya? Jadi ada kekhawatiran dalam diri GR kalau GR akan mendapat nilai dibawah KKM? Lantas usaha apa yang telah GR lakukan untuk mencegah agar hal tersebut tidak terjadi?”. Konseli terlihat merenung lalu menjawab “saya malah ngehindar bu, saya males menghadapi materi yang ga saya mengerti gitu. Jadi yaudah ajah saya ga usah belajar sekalian!”.

Konselor kembali bertanya “Mau sampai kapan GR menghindar seperti itu? Lantas kalau kamu terus menghindar apakah waktu ujian akan terus mundur dan menunggu sampai kamu siap?” Konseli menjawab dia akan belajar lebih giat lagi supaya siap menghadapi UKK yang sebentar lagi akan dilakukan dan agar prestasinya menjadi lebih baik dari sebelumnya. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-*

*instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “Saya akan lebih giat lagi belajar dan akan lebih memperhatikan guru di kelas”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Konseli berhasil mengikutinya dengan suara lantang.

Kemudian konselor membisikkan “Saya akan lebih giat lagi belajar dan akan lebih memperhatikan guru di kelas”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Saya akan lebih giat lagi belajar dan akan lebih memperhatikan guru di kelas”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Konseli berhasil melakukan setiap tahapan *self-instruction* ini.

Kegiatan sesi 6 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 6.

Secara keseluruhan sesi 6 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 6 dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Pada tanggal 23 Mei hasil ulangan fisika keluar. Nilai GR turun dan GR sangat kecewa dan malah berpikir bahwa dirinya tidak akan pernah mendapat nilai yang bagus lagi. Lalu GR mencoba mempraktikkan teknik *self-instruction* untuk memperbaiki dan meningkatkan semangat belajar GR.

Untuk melihat perkembangan GR, konselor meminta bantuan guru mata pelajaran untuk lebih sering bertanya pada GR agar GR rutin belajar sebelum memulai pelajaran di sekolah.

Secara umum sesi 6 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah mau terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi 6 yaitu tempat

pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi satu diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku di kelas.

## Sesi 7

### a. Pelaksanaan

Sesi 7 dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk mengurangi rasa kesal konseli ketika menghadapi PR yang menumpuk atau belum dikerjakan.

Pada tahap pengumpulan informasi, seperti biasanya konselor bertanya kepada konseli mengenai permasalahan konseli yang sering merasa kesal ketika menghadapi PR yang menumpuk atau belum dikerjakan. Dan lagi-lagi konseli membenarkannya. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang sering merasa kesal ketika menghadapi PR yang menumpuk atau belum dikerjakan. Konseli menyatakan bahwa dirinya merasa kesal karena guru geografi selalu memberi PR yang tidak diperiksiswaan. Setiap minggunya selalu saja ada oleh-oleh untuk dibawa ke rumah ungkapny lagi. Gaya bicara GR sangat mengungkapkan kekesalannya pada guru geografi. Matanya melotot lebar, mulutnya menirukan gaya guru tersebut dengan geram.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Memang biasanya bu guru memberi PR atau tugas yang seperti apa?”. “Ibu itu mah kalo ngasi tugas parah banget lah bu, ngerjain LKS satu BAB sekaligus terus suruh nyari artikel mulu bu dari internet gitu-gitu bu. Pokoknya setiap minggu teh pasti aja ngasi tugas.” Jawab konseli.

Konselor kembali menimpali GR dengan sebuah pertanyaan “Loh, bukannya itu bagus untuk menambah pengetahuan GR?”. Konseli terlihat semakin *bad mood* lalu menjawab “ Bagus apanya ibuuuu? Justru bikin pusing tau. Emang tugas Cuma dari dia doang apa? Kan tugas-tugas yang lainnya juga banyak”. “Lantas apa yang GR lakukan ketika menghadapi tugas yang banyak tersebut?” tanya konselor. “Ya saya kalo lagi jenuh mah ntaran aja gitu bu ngerjainnya, main-main dulu aja gitu” jawabnya.

Konselor kembali memberikan pertanyaan “Hmmm, sekarang saya tanya. GR disini statusnya sebagai apa? Kewajibannya apa?”. Konseli terlihat tersentak dengan pertanyaan tersebut lalu dengan suara lirih dia menjawab bahwa dirinya memang seorang pelajar dan tugas serta kewajiban dia memang belajar dan terus belajar untuk mencari ilmu sebanyak-banyaknya. “Lantas, mengapa GR sering merasa kesal ketika menghadapi tugas atau PR yang banyak?” timpal konselor. Konseli terdiam beberapa detik, lalu menyatakan bahwa dirinya belum dapat mengatur waktu dengan baik dan akan berusaha untuk memperbaikinya. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “Saya akan mengerjakan tugas sesegera mungkin dan dicicil sedikit demi sedikit”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Konseli berhasil mengikutinya dengan suara yang tidak selantang biasanya.

Kemudian konselor membisikkan “Saya akan mengerjakan tugas sesegera mungkin dan dicicil sedikit demi sedikit”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lebih lantang dari sebelumnya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Saya akan mengerjakan tugas sesegera mungkin dan dicicil sedikit demi sedikit”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang

dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Konseli berhasil melakukan setiap tahapan *self-instruction* ini.

Kegiatan sesi 7 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 7.

Secara keseluruhan sesi 7 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 7 dilaksanakan pada tanggal 04 Juni 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Pada tanggal 29 Mei GR mendapat tugas B. Indonesia yang bisa dikatakan cukup banyak. Awalnya GR merasa kesal dengan tugas-tugas tersebut, tetapi setelah *treatment* pada hari sebelumnya, GR mengingat kembali percakapan dengan konselor, dan GR mencoba menerapkan teknik *self-instruction* untuk memulai mengerjakan tugas tersebut.

Untuk melihat perkembangan GR, konselor meminta bantuan guru mata pelajaran untuk mengecek apakah GR mengumpulkan tugas dengan lengkap atau tidak.

Secara umum sesi 7 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah mau terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi 7 yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi satu diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku di kelas.

## **Sesi 8**

### **a. Pelaksanaan**

Sesi 8 dilaksanakan pada tanggal 04 Juni 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk mengurangi rasa takut siswa ketika belum mengerjakan tugas.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor bertanya kepada konseli mengenai permasalahan konseli yang takut ketika belum mengerjakan tugas. Konseli tidak menyangkal hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang merasa merasa takut ketika belum mengerjakan tugas. Konseli menyatakan bahwa dirinya pernah dimarahi oleh guru geografi karena belum mengerjakan tugas. Dan dari sana dia merasa sering ketakutan apabila belum mengerjakan tugas. Tetapi dia berkata dirinya cukup sering terserang virus malas untuk mengerjakan tugas, terutama tugas geografi yang selalu menggunung.



Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Sebenarnya apa yang sesungguhnya GR takutkan ketika belum mengerjakan tugas tersebut?”. Konseli menjawab “Saya sih takut dimarahin terus dikeluarkan dari kelas bu, kalo udah dikeluarkan gitu kan serem bu, nanti saya malah ga dapet nilai kan bu.

Konselor hanya memberikan pernyataan bahwa pada dasarnya konseli sudah mengetahui segala sebab dan akibat yang akan diterimanya ketika konseli melakukan sesuatu. Lantas bagaimana caranya agar konseli tidak terjerumus lagi kedalam permasalahan seperti itu. Konseli terlihat sudah benar-benar menyadari kekeliruan dalam proses berpikirnya. Lalu konselor menanyakan apakah konseli benar-benar ingin mengubah pola pikir yang seperti itu. Dengan sungguh-sungguh konseli menjawab ingin berubah. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “saya akan mengerjakan tugas dengan tepat waktu”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Konseli berhasil mengikutinya dengan suara lantang.

Kemudian konselor membisikkan “saya akan mengerjakan tugas dengan tepat waktu”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil

mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “saya akan mengerjakan tugas dengan tepat waktu”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Konseli berhasil melakukan setiap tahapan *self-instruction* ini.

Kegiatan sesi 8 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 8.

Secara keseluruhan sesi 8 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

#### b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 8 dilaksanakan pada tanggal 08 Juni 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Karena sesi 8 dilaksanakan ketika mendekati ujian kenaikan kelas, maka tidak ada tugas yang diberikan oleh guru sehingga tidak ada pengalaman yang bisa diceritakan oleh konseli.

Secara umum sesi 8 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah mau terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi 8 yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi satu diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku di kelas.

### 3. Konseli RBP

#### Sesi 1

##### a. Pelaksanaan

Sesi 1 dilaksanakan pada tanggal 19 April 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*.

Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk memperbaiki kebiasaan siswa yang sulit tidur ketika menghadapi ujian.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor bertanya kepada konseli mengenai apakah benar RBP sering mengalami sulit tidur ketika akan menghadapi ujian. Konseli tidak menyangkal hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang sulit tidur ketika akan menghadapi ujian. Konseli menyatakan bahwa dirinya stres atau terlalu memikirkan ujian esok hari sehingga matanya sulit untuk terpejam.

Konseli ketiga ini merupakan seorang pelajar laki-laki. Konseli ini sedikit lebih banyak bicara dari pada konseli pertama tetapi tidak lebih banyak dari pada konseli kedua. Jadi konseli ketiga ini dapat dikatakan berada ditengah kedua konseli sebelumnya.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Bagaimana perasaan RBP ketika akan menghadapi ujian?”. Konseli menjawab “Kalo biasanya mah tegang banget bu”. “Memang apa yang membuat RBP sampai tegang dan sulit tidur seperti itu?” tanya konselor. “Ya tegang aja bu, saya ga bisa ngebayangin soal-soal yang bakalan keluar pas ujian. Saya takut ga bisa ngerjainnya bu” aku konseli.

Konselor kembali menanyakan tentang bagaimana persiapan RBP sendiri dalam menghadapi ujian tersebut. Konseli menjawab bahwa dirinya sudah belajar sebisanya, tapi ia mengaku tegang dan selalu tidak bisa memejamkan matanya. Setelah itu konselor kembali menanyakan kepada konseli bagaimana pengalaman

konseli dalam melewati ujian-ujian sebelumnya. Lalu konseli menjawab bahwa ada beberapa pertanyaan yang tidak bisa ia jawab. Dan menurutnya, hal tersebut yang ia takutkan dalam ujian-ujian selanjutnya.

Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan kembali mengungkapkan pertanyaan apakah konseli ingin mengurangi atau bahkan menghilangkan perilaku tersebut. Konseli menjawab ingin karena hal tersebut konseli ingin mendapatkan nilai ujian yang lebih baik dari sebelumnya. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif. Konseli juga mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi pernyataan yang positif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “Saya harus berusaha untuk belajar lebih giat lagi”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Dalam sesi pertama ini konseli sudah langsung memperlihatkan kesungguhannya dalam mengucapkan pernyataan diri tersebut. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut dengan suara yang lantang dan sungguh-sungguh.

Kemudian konselor membisikkan “Saya harus berusaha untuk belajar lebih giat lagi”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil

mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Saya harus berusaha untuk belajar lebih giat lagi”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Tanpa menunggu lama, konseli berhasil melakukan setiap tahapan dalam *self-instruction* ini.

Kegiatan sesi pertama ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi satu.

Secara keseluruhan sesi pertama berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

## b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi pertama dilaksanakan pada tanggal 25 April 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Konseli mengaku mengalami kesulitan tidur pada saat akan menghadapi ujian kimia. Seperti biasa ia kesulitan untuk tidur. Tetapi ia mencoba menerapkan janjinya pada diri sendiri untuk belajar lebih giat lagi. Ketika ia tidak bisa tidur, kesempatan tersebut digunakan untuk belajar dan berlatih soal-soal. Ketika ia sudah merasa lelah, barulah ia bisa tertidur.

Secara umum sesi satu dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah mau terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi satu yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi satu diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku konseli.

## Sesi 2

### a. Pelaksanaan

Sesi 2 dilaksanakan pada tanggal 25 April 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal

dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk mengurangi perilaku siswa yang mencari-cari alasan ketika tidak mengerjakan tugas.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor bertanya kepada konseli mengenai apakah benar RBP sering mencari-cari alasan atau berbohong ketika belum mengerjakan tugas. Konseli membenarkan hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang mencari-cari alasan ketika tidak mengerjakan tugas. Konseli menyatakan bahwa dirinya pernah berbohong atau mencari-cari alasan ketika tidak mengerjakan tugas kimia. Hal tersebut ia lakukan karena ia merasa tugas tersebut terlalu sulit jadi ia lebih memilih untuk tidak mengerjakannya.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Bagaimana perasaan RBP ketika ia mencoba mencari-cari alasan ketika tidak mengerjakan tugas tersebut?”. Konseli menjawab “Yah, sebenarnya mah tegang bu, takut dimarahin gitu lah bu”. “Kalau RBP takut dimarahin, kenapa RBP tidak mengerjakan tugas tersebut?” tanya konselor. “Kan tadi saya udah bilang bu, kalo tugasnya susah jadi saya males ngotak-ngatik laginya bu, jadi saya milih ga ngerjain sekalian lah bu.” aku konseli.

Konselor kembali menanyakan tentang upaya atau usaha yang konseli lakukan untuk dapat mengerjakan tugas tersebut. Konseli menjawab bahwa dirinya sudah mencoba mengerjakan tetapi karena ia tidak mengerti jadi ia



memilih untuk meninggalkan tugas tersebut. Setelah itu konselor kembali menanyakan kepada konseli apakah gurunya belum menerangkan materi tersebut sampai konseli tidak mengerti bagaimana cara mengerjakan tugas tersebut. Lalu konseli menjawab bahwa sebenarnya gurunya sudah menjelaskan materi yang ditugaskan, tetapi RBP mengaku kurang memperhatikan penjelasan guru karena merasa materi tersebut tidak terlalu sulit.

Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan kembali mengungkapkan pertanyaan apakah konseli ingin mengubah perilaku tersebut. Konseli menjawab ingin karena hal tersebut konseli ingin menjadi orang yang lebih baik dari sebelumnya. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif. Konseli juga mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi pernyataan yang positif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “Saya akan lebih memperhatikan penjelasan guru di kelas dan mengulas kembali setelah sampai di rumah”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut dengan suara yang lantang.

Kemudian konselor membisikkan “Saya akan lebih memperhatikan penjelasan guru di kelas dan mengulas kembali setelah sampai di rumah”,

kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Saya harus berusaha untuk belajar lebih giat lagi”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Tanpa menunggu lama, konseli berhasil melakukan setiap tahapan dalam *self-instruction* ini.

Kegiatan sesi 2 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi satu.

Secara keseluruhan sesi 2 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 2 dilaksanakan pada tanggal 30 April 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Pada tanggal 30 April, konseli hampir berbohong lagi pada guru B.Indonesia karena hampir tidak mengerjakan tugasnya. Tetapi konseli lagi-lagi mengingat janjinya terhadap diri sendiri lalu ia berusaha mengerjakan tugas tersebut sebelum pelajaran dimulai. Dengan usaha dan keinginan yang sungguh-sungguh akhirnya konseli berhasil mengerjakan tugas tersebut dengan kemampuannya sendiri.

Secara umum sesi 2 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi 2 ini sama dengan sesi sebelumnya yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi 2 diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku konseli.

### Sesi 3

#### a. Pelaksanaan

Sesi 3 dilaksanakan pada tanggal 30 April 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk membantu meningkatkan konsentrasikonseli ketika mengerjakan soal-soal yang diberikan guru.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor bertanya kepada konseli mengenai apakah benar RBP sering tidak konsentrasi ketika mengerjakan soal-soal yang diberikan guru. Konseli membenarkan hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang tidak konsentrasi ketika mengerjakan soal-soal yang diberikan oleh guru. Konseli menyatakan bahwa ketika guru fisika memberikan latihan soal, konseli justru diajak ngobrol oleh teman-temannya sehingga ia tidak fokus untuk mengerjakan soal yang diberikan guru tersebut.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Bagaimana sikap RBP ketika diajak ngobrol oleh teman-temannya tersebut?”. Konseli menjawab “Yah, tadinya mah saya mau nyoba ngerjain soal-soal itu bu, tapi temen-temen suka ngajak ngobrol terus suka ngegodain gitu bu kalo saya ga ikutan ngobrol, jadi aja saya malah ikutan ngobrol”. “Terus kalau guru meminta tugas tersebut dikumpulkan lantas apa yang RBP lakukan?” tanya konselor. “Ya karena

saya justru lebih asyik ngobrol, jadi aja ujung-ujungnya nyontek ke temen yang uda ngerjain bu.” aku konseli.

Konselor kembali apa yang RBP dapatkan dari perilaku mencontek. Konseli menjawab bahwa dirinya hanya berhasil mengumpulkan tugas yang diberikan guru tetapi tidak mengerti apa yang dia kerjakan karena mencontek dan tergesa-gesa . Setelah itu konselor kembali menanyakan kepada konseli apa keuntungan dari perilaku siswa yang seperti itu. Lalu konseli menjawab bahwa sebenarnya tidak ada keuntungan yang ia dapatkan. Konseli hanya merasa senang karena bisa tertawa bersama teman-temannya saja saat itu.

Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan kembali mengungkapkan pertanyaan apakah konseli ingin mengubah perilaku tersebut. Konseli menjawab ingin karena konseli ingin bersungguh-sungguh dalam belajar terlebih akan menghadapi ujian kenaikan kelas sebentar lagi. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif. Konseli juga mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi pernyataan yang positif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “saya akan menolak jika teman mengajak ngobrol saat ada tugas dari guru dan akan lebih memperhatikan guru”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut.

Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut dengan suara yang lantang.

Kemudian konselor membisikkan “saya akan menolak jika teman mengajak ngobrol saat ada tugas dari guru dan akan lebih memperhatikan guru”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “saya akan menolak jika teman mengajak ngobrol saat ada tugas dari guru dan akan lebih memperhatikan guru”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Konseli berhasil melakukan setiap tahapan dalam teknik *self-instruction* ini.

Kegiatan sesi 3 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi satu.

Secara keseluruhan sesi 3 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 3 dilaksanakan pada tanggal 07 Mei 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Pada tanggal 03 Mei, konseli kembali diberi tugas oleh guru fisika dan teman-temannya kembali mengajak mengobrol. Tetapi konseli berjanji akan menolak ajakan temannya tersebut ketika guru memberikan tugas. Awalnya teman-temannya menggoda konseli dengan mengolok-olok konseli bahwa konseli menjadi sok rajin. Konseli hanya menanggapi olok tersebut dengan senyuman. Dan konseli berhasil mengerjakan soal yang diberikan oleh gurunya tersebut.

Konselor juga bertanya pada guru mata pelajaran bersangkutan mengenai perkembangan konseli. Ternyata guru tersebut berkata bahwa konseli mengumpulkan tugas dengan semestinya.

Secara umum sesi 3 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi sebelumnya yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi 3 diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku konseli.

#### **Sesi 4**

##### **a. Pelaksanaan**

Sesi 4 dilaksanakan pada tanggal 07 Mei 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk membantu mengurangi pikiran negatif siswa yang merasa prestasinya menurun karena kurang giat belajar.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor bertanya kepada konseli mengenai apakah benar RBP merasa bahwa prestasinya menurun karena kurang giat belajar. Konseli tidak menyangkal hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang merasa bahwa prestasinya menurun karena kurang giat belajar. Konseli menyatakan bahwa nilai pelajaran kimia konseli yang cenderung menurun akhir-akhir ini.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Apa yang



menyebabkan nilai RBP menurun akhir-akhir ini?”. Konseli menjawab “Soalnya saya males belajar bu akhir-akhir ini. Saya lagi jenuh sama pelajaran kimia”. “Lalu bagaimana perasaan RBP setelah menyadari bahwa nilai RBP menurun seperti sekarang ini?” tanya konselor. “Sebenarnya sih saya takut dimarahin orang tua bu kalo nilai saya turun begini” aku konseli.

Konselor bertanya kepada konseli pikiran apa yang terlintas ketika prestasinya menurun seperti itu. Konseli menjawab bahwa dirinya takut peringkatnya menurun dan bahkan takut kalau sampai-sampai ia tidak naik kelas. Setelah itu konselor kembali menanyakan kepada konseli apa yang seharusnya konseli lakukan ketika menyadari kalau prestasinya menurun. Konseli menjawab bahwa ia seharusnya lebih giat lagi belajar dan rajin mengerjakan soal latihan.

Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan kembali mengungkapkan pertanyaan apakah konseli ingin mengubah perilaku tersebut. Konseli menjawab ingin karena konseli mau meningkatkan prestasinya seperti dahulu bahkan lebih baik. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif. Konseli juga mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi pernyataan yang positif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “saya akan belajar lebih giat lagi supaya dapet nilai yang bagus”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan

pernyataan diri yang baru tersebut. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut dengan suara yang lantang.

Kemudian konselor membisikkan “saya akan belajar lebih giat lagi supaya dapat nilai yang bagus”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “saya akan belajar lebih giat lagi supaya dapat nilai yang bagus”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lantang atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Konseli berhasil melakukan setiap tahapan dalam teknik *self-instruction* ini.

Kegiatan sesi 4 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi satu.

Secara keseluruhan sesi 4 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 4 dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Pada tanggal 11 Mei, hasil ulangan geografi konseli dibagikan. Ternyata nilai konseli memang mengalami penurunan. Konseli merasa kecewa pada diri sendiri. Konseli berkaca pada kejadian tersebut dan kembali berjanji bahwa ia akan belajar sungguh-sungguh dan akan memperbaiki prestasinya yang menurun akhir-akhir ini.

Konseli sebenarnya sudah memprediksi nilai yang ia dapatkan karena ia memang tidak belajar secara sungguh-sungguh karena pada saat itu ia mengaku sedang tidak enak badan. Konseli saat ini benar-benar berjanji demi perubahan dirinya kearah yang lebih baik.

Secara umum sesi 4 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi sebelumnya yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi 4 diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku konseli.

## Sesi 5

### a. Pelaksanaan

Sesi 5 dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk membantu memperbaiki pikiran negatif siswa yang merasa tidak bisa menyelesaikan soal ketika mengalami kesulitan.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor bertanya kepada konseli mengenai apakah benar RBP sering merasa bahwa ia tidak bisa menyelesaikan soal ketika mengalami kesulitan. Lagi-lagi konseli membenarkan hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang merasa bahwa ia tidak bisa menyelesaikan soal ketika mengalami kesulitan. Konseli menyatakan bahwa ia sedang jenuh dengan pelajaran kimia sehingga apabila ia dihadapkan pada soal-soal yang harus diselesaikan maka ia merasa tidak bisa mengerjakannya dan merasa mentok.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “apa yang membuat RBP tidak bisa menyelesaikan soal-soal tersebut?”. Konseli menjawab “soalnya susah bu, apalagi saya lagi jenuh banget sama pelajaran kimia”. “Lalu bagaimana perasaan RBP ketika merasa tidak mampu lagi mengerjakan soal-soal tersebut?” tanya konselor. “Suka kesel gitu sih bu, kesel sekaligus tegang takut kena marah guru ama mamah nantinya.” Jawab konseli.

Konselor bertanya kepada konseli lalu biasanya apa yang konseli lakukan ketika mengalami hal seperti itu. Konseli menjawab bahwa suka terlintas dipikirkannya untuk mencontek pekerjaan teman. Tetapi ia langsung teringat janji dan tekadnya pada diri sendiri bahwasanya mencontek itu hanya akan membohongi diri kita sendiri. Jadi konseli mulai memutuskan untuk bertanya kepada teman yang mengerti materi tersebut dan meminta mereka untuk mengajarnya.

Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan kembali mengungkapkan pertanyaan apakah konseli ingin mengubah perilaku tersebut. Konseli menjawab ingin karena konseli memang bersungguh-sungguh ingin berubah menjadi lebih baik lagi. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif. Konseli juga mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi pernyataan yang positif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-*

*instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “saya akan lebih banyak bertanya kepada teman yang lebih pintar”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut dengan suara yang lantang.

Kemudian konselor membisikkan “saya akan lebih banyak bertanya kepada teman yang lebih pintar”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “saya akan lebih banyak bertanya kepada teman yang lebih pintar”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lantang atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai

pada isyarat saja. Konseli berhasil melakukan setiap tahapan dalam teknik *self-instruction* ini.

Kegiatan sesi 5 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi satu.

Secara keseluruhan sesi 5 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

#### b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 5 dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Pada tanggal 15 Mei, konseli merasa kesulitan mengerjakan soal matematika, lalu ia berusaha untuk bertanya kepada temannya yang lebih mengerti. Lalu konseli mencoba untuk mengerjakan soal-soal tersebut secara mandiri.

Secara umum sesi 5 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi sebelumnya yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian

tujuan pada sesi 5 diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku konseli.

## Sesi 6

### a. Pelaksanaan

Sesi 6 dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk membantu mengurangi rasa bosan yang dialami konseli ketika mengikuti kegiatan belajar yang padat.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor bertanya kepada konseli mengenai apakah benar RBP sering merasa bosan ketika mengikuti kegiatan belajar yang padat. Konseli membenarkan hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang merasa bosan ketika mengikuti kegiatan belajar yang padat. Konseli menyatakan bahwa ia merasa bosan apabila menghadapi guru yang metode pengajarannya tidak menyenangkan dan sulit dimengerti.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Metode mengajar yang seperti apa yang dianggap membosankan oleh RBP?”. Konseli menjawab “Jadi tuh gurunya nerangin pake bahasa yang susah dipahami dan dia kayak nerangin buat diri dia sendiri aja gitu bu”. “Lalu bagaimana perasaan RBP



ketika menghadapi situasi tersebut?” tanya konselor. “Ya jadinya dibawa males belajar lah bu. Orang dia nerangin kayak buat diri sendiri aja, yaudah saja jadi bosan dan males merhatiin deh bu.” Jawab konseli.

Konselor bertanya kepada konseli lalu biasanya apa yang konseli lakukan ketika mengalami hal seperti itu. Konseli menjawab bahwa konseli sempat memikirkan untuk keluar kelas dan meninggalkan mata pelajaran guru tersebut, tetapi konseli ingat akan janjinya untuk berubah menjadi lebih baik. Oleh karenanya konseli tetap bertahan di dalam kelas dan membaca buku sendiri dan menarik kesimpulannya sendiri. Setelah guru tersebut keluar kelas, lalu konseli bertanya atau bertukar pendapat dengan teman-temannya yang lain.

Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan memberi acungan jempol dan kembali mengungkapkan pertanyaan apakah konseli ingin mengubah perilaku tersebut. Konseli menjawab ingin karena konseli memang bersungguh-sungguh ingin berubah menjadi lebih baik lagi. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif. Konseli juga mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi pernyataan yang positif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “saya akan belajar sendiri dengan lebih giat serta akan lebih rajin berdiskusi dengan teman-teman”, kemudian konseli mengikuti

konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut dengan suara yang lantang.

Kemudian konselor membisikkan “saya akan belajar sendiri dengan lebih giat serta akan lebih rajin berdiskusi dengan teman-teman”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “saya akan belajar sendiri dengan lebih giat serta akan lebih rajin berdiskusi dengan teman-teman”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Konseli berhasil melakukan setiap tahapan dalam teknik *self-instruction* ini.

Kegiatan sesi 6 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi satu.

Secara keseluruhan sesi 6 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 6 dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Pada tanggal 25 Mei, konseli merasa bosan saat pelajaran biologi. Padahal menurut pengakuannya, cara guru menyampaikan cukup atraktif. Lalu konseli berpikir kalau ia tidak memperhatikan pemaparan gurunya tersebut, maka nantinya ia tidak bisa mengerjakan ulangan. Soalnya menurut RBP soal ulangan yang biasanya keluar, merupakan hasil penjelasan guru tersebut sehari-harinya. Oleh karena itu RBP mencoba memperhatikan penjelasan guru tersebut.

Secara umum sesi 6 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi sebelumnya yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian

tujuan pada sesi 6 diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku konseli.

## Sesi 7

### a. Pelaksanaan

Sesi 7 dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk mereduksi rasa takut yang dialami siswa ketika belum mengerjakan tugas.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor bertanya kepada konseli mengenai apakah benar RBP sering merasa takut ketika belum mengerjakan tugas. Konseli membenarkan hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang merasa takut ketika belum mengerjakan tugas. Konseli menyatakan bahwa ia pernah dimarahi oleh guru kimia ketika belum mengerjakan tugas.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Mengapa RBP sampai belum mengerjakan tugas?”. Konseli menjawab “Waktu itu kan saya ga sekolah bu, soalnya abis sakit. Terus saya ga tau kalo ternyata ada PR kimia, waktu itu saya ga ngerjain bu jadi aja dimarahin gitu bu”. “Lalu bagaimana perasaan RBP ketika menghadapi situasi tersebut?” tanya konselor. “Ya saya

takut lah bu. Mana guru kimia disini kan terkenal *killer* banget bu.” Jawab konseli.

Konselor bertanya kepada konseli apakah konseli tidak bertanya kepada teman-teman tentang tugas-tugas sekolah ketika konseli tidak masuk sekolah. Konseli menjawab bahwa konseli benar-benar lupa dan tidak terpikirkan sama sekali mengenai kejadian tersebut. Dan sejak saat itu konseli selalu merasa takut apabila belum mengerjakan tugas.

Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan kembali memberi acungan jempol dan mengungkapkan pertanyaan apakah konseli ingin mengubah perilaku tersebut. Konseli menjawab ingin karena konseli tidak mau dimarahi oleh guru lagi. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif. Konseli juga mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi pernyataan yang positif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “saya harus selalu mengerjakan tugas dan tidak boleh lupa bertanya kepada teman apabila saya tidak masuk sekolah”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut dengan suara yang lantang.

Kemudian konselor membisikkan “saya harus selalu mengerjakan tugas dan tidak boleh lupa bertanya kepada teman apabila saya tidak masuk sekolah”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “saya harus selalu mengerjakan tugas dan tidak boleh lupa bertanya kepada teman apabila saya tidak masuk sekolah”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Konseli berhasil melakukan setiap tahapan dalam teknik *self-instruction* ini.

Kegiatan sesi 7 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi satu.

Secara keseluruhan sesi 7 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 7 dilaksanakan pada tanggal 04 Juni 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 5 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Tidak ada catatan peristiwa yang dituliskan konseli dalam lembar *diary* instruksi diri. Hal tersebut berarti bahwa konseli selalu mengerjakan tugas dalam sepekan terakhir.

Secara umum sesi 7 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi sebelumnya yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi 7 diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku konseli.

**Sesi 8**

a. Pelaksanaan

Sesi 8 dilaksanakan pada tanggal 04 Juni 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal

dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk membantu konseli yang merasa kurang puas terhadap penjelasan guru di kelas.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor bertanya kepada konseli mengenai apakah benar RBP sering merasa kurang puas terhadap penjelasan guru di kelas. Lagi-lagi konseli tidak menyangkal hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang merasa tidak puas terhadap penjelasan guru di kelas. Konseli menyatakan bahwa ia lagi-lagi merasa tidak puas terhadap pelajaran fisika karena metode atau cara mengajar guru tersebut kurang atraktif.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Apa yang membuat RBP kurang puas?”. Konseli menjawab “Tetep sama kayak waktu itu bu jawabannya, saya ga ngerti sama penjelasan ibu itu. Dia ngejelasin kayak buat dirinya sensiri aja tu bu”. “Apakah perasaan yang RBP rasakan sama dengan yang teman-teman lainnya atau hanya RBP saja yang merasa seperti itu?” tanya konselor. “Kalo kata temen-temen dekat saya si sama aja kayak yang saya rasain bu, ga tau tuh kalo temen-temen lainnya gimana.” Jawab konseli.

Konselor bertanya kepada konseli apakah konseli mempunyai kuasa untuk mengubah keadaan yang seperti itu. Konseli hanya menggelengkan kepalanya. Lantas konselor menanyakan kembali kepada konseli bahwa apa yang seharusnya konseli lakukan untuk menghadapi situasi tersebut. Lalu konseli menjawab bahwa ia akan belajar dengan teman-temannya. hanya itu yang bisa diandalkan untuk dapat mengatasi hal seperti ini, ungkapnya.



Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan kembali memberi acungan jempol dan mengajak konseli untuk dapat terus melakukan verbalisasi diri dengan tepat. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif. Konseli juga mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi pernyataan yang positif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “saya harus bisa belajar sendiri dengan lebih giat, serta *sharing* dengan teman dan mencari sumber-sumber belajar lainnya”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut dengan suara yang lantang.

Kemudian konselor membisikkan “saya harus bisa belajar sendiri dengan lebih giat, serta *sharing* dengan teman dan mencari sumber-sumber belajar lainnya”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “saya harus bisa belajar sendiri dengan lebih giat, serta *sharing* dengan teman dan mencari sumber-sumber belajar lainnya”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara

berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara liris atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Konseli berhasil melakukan setiap tahapan dalam teknik *self-instruction* ini.

Kegiatan sesi 8 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi satu.

Secara keseluruhan sesi b berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

#### b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 8 dilaksanakan pada tanggal 08 Juni 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 5 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya

selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Tidak ada catatan peristiwa yang dituliskan konseli dalam lembar *diary* instruksi diri. Karena pada tanggal tersebut juga sedang dilaksanakan ujian kenaikan kelas sehingga sudah tidak ada lagi kegiatan belajar mengajar.

Secara umum sesi 8 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi sebelumnya yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi 8 diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku konseli.

#### **4. Konseli ARM**

##### **Sesi 1**

##### **a. Pelaksanaan**

Sesi 1 dilaksanakan pada tanggal 19 April 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk mengurangi kebiasaan konseli yang suka menggerutu apabila diberi tugas.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor bertanya kepada konseli mengenai apakah benar ARM sering menggerutu apabila diberi tugas. Konseli tidak menyangkal hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman

konseli yang sering menggerutu apabila diberi tugas. Konseli menyatakan bahwa dirinya terjebak dalam situasi yang membuat dirinya malas mengerjakan tugas.

Konseli terakhir ini merupakan seorang pelajar laki-laki. Konseli ini lebih banyak bicara bila dibandingkan dengan konseli pertama dan ketiga. Tetapi tidak lebih banyak dari pada konseli kedua. Hal tersebut terlihat sejak dimulainya sesi pertama konseling ini.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Situasi yang seperti apa yang ARM anggap membuat malas untuk mengerjakan tugas?”. Konseli menjawab “Yaaa, jadi misalkan ada guru teh ngasih tugasnya pas jam pelajaran terakhir tu bu. Kan uda siang tu yah, panas pula jadi aja bikin males ngerjain gitu tuh bu”. “Lalu bagaimana suasana hati ARM ketika itu?” tanya konselor. “gitu we bu, udah mah lagi gerah lagi raruksing ini malah dikasih tugas. Jadi aja yang ada teh bingung ama kesel” aku konseli.

Konselor kembali menanyakan tentang apa yang ada dipikiran konseli saat menghadapi situasi seperti itu. Konseli menjawab bahwa konseli akan menomor duakan tugas yang diberikan dan memilih untuk melakukan apa yang sedang diinginkannya. Setelah itu konselor kembali menanyakan kepada konseli bagaimana perasaannya ketika konseli benar-benar melakukan apa yang diinginkannya tersebut. Lalu konseli mengaku bahwa sebenarnya konseli sangat tidak tenang karena masih memikirkan tugas yang tadi diberikan kepadanya. Jadi walaupun konseli berusaha menghindari tugas tersebut, tetapi konseli tetap memikirkannya dan hal tersebut membuatnya tidak tenang dan menggerutu.

Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan kembali mengungkapkan pertanyaan apakah konseli ingin mengurangi atau kebiasaan tersebut. Konseli menjawab ingin karena hal tersebut sebenarnya sangat mengganggu dan mengusk ketenangan diri konseli sendiri. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif. Konseli juga mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi pernyataan yang positif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “Saya harus berusaha sekuat dan semampu pemikiran saya untuk mengerjakan tugas tersebut”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Dalam sesi pertama ini konseli sudah langsung memperlihatkan kesungguhannya dalam mengucapkan pernyataan diri tersebut. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut dengan suara yang lantang dan sungguh-sungguh tetapi sambil menggerak-gerakkan kakinya.

Kemudian konselor membisikkan “Saya harus berusaha sekuat dan semampu pemikiran saya untuk mengerjakan tugas tersebut”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya dan masih tetap dengan menggerak-gerakkan kakinya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Saya harus berusaha sekuat dan semampu pemikiran saya untuk mengerjakan tugas tersebut”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Tanpa menunggu lama, konseli berhasil melakukan setiap tahapan dalam *self-instruction* ini dan tetap disertai dengan menggerakkan kakinya.

Kegiatan sesi pertama ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi satu.

Secara keseluruhan sesi pertama berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi pertama dilaksanakan pada tanggal 25 April 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 15 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Pada hari Kamis tanggal 19 April konseli diberi tugas untuk merangkum hasil presentasi biologi minggu yang lalu. Konseli merasa semangat tetapi ada saja gangguan yang membuatnya berpaling dari tugas tersebut. Tetapi konseli mencoba menerapkan teknik ini, dan dengan sangat susah payah konseli akhirnya mampu mengerjakan tugas tersebut dengan tuntas.

Pada hari Senin tanggal 23 April konseli diberi tugas untuk mengerjakan grafik matematika. Pada awalnya konseli masih menggerutu ketika mengerjakan tugas tersebut, tetapi karena ia merasa lelah menggerutu lalu ia mencoba untuk ikhlas mengerjakan tugas tersebut. Konseli mengaku tugas lebih cepat selesai apabila dikerjakan dengan ikhlas.

Secara umum sesi satu dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah mau terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi satu yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi satu diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku konseli.

## Sesi 2

### a. Pelaksanaan

Sesi 2 dilaksanakan pada tanggal 25 April 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk mengurangi perilaku konseli yang melihat jawaban teman ketika kesulitan mengerjakan ujian.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor bertanya kepada konseli mengenai apakah benar ARM sering melihat jawaban teman ketika kesulitan mengerjakan ujian. Konseli berkata bahwa hampir semua orang pernah melakukan hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang melihat jawaban teman ketika kesulitan mengerjakan ujian. Konseli menyatakan bahwa ketika dirinya benar-benar tidak tahu jawabannya dan mentok serta kepepet waktu ujian yang sebentar lagi berakhir.

Saat mengungkapkan pendapat atau jawaban-jawabannya tersebut, konseli tak henti-hentinya menggerakkan kaki. Sepertinya hal tersebut merupakan kebiasaan konseli karena hal tersebut terlihat sejak sesi pertama konseling ini.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Bagaimana perasaan ARM ketika melihat jawaban teman dalam situasi mentok dan waktu ujian yang nyaris habis?”. Konseli menjawab “Sebenarnya saya tegang banget bu, bener-bener lah itu mah. Takut ketauan pengawas, takut segala macam lah bu



pokoknya”. “Terus, kalau takut gitu kenapa masih dilakukan?” tanya konselor. “Yah namanya kepepet atuh bu, dari pada nilai saya jelek karena ada yang ga diisikan bu” aku konseli.

Konselor kembali menanyakan tentang pikiran negatif yang muncul sewaktu konseli melihat jawaban teman ketika ujian. Konseli menjawab bahwa konseli khawatir kalau dirinya dibohongi oleh teman dan diberi jawaban yang salah. Setelah itu konselor kembali menanyakan kepada konseli bahwa tidak adakah niat konseli untuk tidak melihat jawaban teman kalau konseli itu sendiri sebenarnya takut ketahuan pengawas dan takut dibohongi oleh temannya. Lalu konseli mengaku bahwa sebenarnya konseli menginginkan hal tersebut. Konseli ingin mengandalkan kemampuan sendiri serta bersaing secara sehat dengan teman-temannya.

Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan kembali mengungkapkan pertanyaan apakah konseli ingin mengurangi kebiasaan tersebut. Konseli menjawab ingin karena hal tersebut sebenarnya merupakan kegiatan pembodohan diri. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif. Konseli juga mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi pernyataan yang positif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “saya akan berusaha sekuat pemikiran saya dan akan

mengurangi perilaku mencontek”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Dalam sesi ini konseli sudah memperlihatkan kesungguhannya dalam mengucapkan pernyataan diri tersebut. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut dengan suara yang lantang dan sungguh-sungguh tetapi tetap sambil menggerak-gerakkan kakinya.

Kemudian konselor membisikkan “saya akan berusaha sekuat pemikiran saya dan akan mengurangi perilaku mencontek”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya dan masih tetap dengan menggerak-gerakkan kakinya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “saya akan berusaha sekuat pemikiran saya dan akan mengurangi perilaku mencontek”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang

dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Tanpa menunggu lama, konseli berhasil melakukan setiap tahapan dalam *self-instruction* ini dan tetap disertai dengan menggerakkan kakinya.

Kegiatan sesi 2 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 2.

Secara keseluruhan sesi 2 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 2 dilaksanakan pada tanggal 30 April 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Pada hari senin tanggal 30 April konseli menjalani ulangan kimia. Pada saat itu konseli merasa tegang melihat dan mengerjakan soal-soal ulangan tersebut. Konseli sempat berpikir untuk mencontek pada temannya, tapi ia mencoba menerapkan janji pada dirinya sendiri yang baru diucapkan seminggu

yang lalu. Dan pada akhirnya konseli berhasil mengerjakan soal tersebut dengan kemampuannya sendiri.

Secara umum sesi 2 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah mau terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi ini yaitu tempat pelaksanaan di ruangan yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi 2 diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku konseli.

### **Sesi 3**

#### **a. Pelaksanaan**

Sesi 3 dilaksanakan pada tanggal 30 April 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk membantu siswa yang merasa kesulitan dalam menentukan soal ujian yang terlebih dahulu harus dikerjakan.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor bertanya kepada konseli mengenai apakah benar ARM sering merasa kesulitan dalam menentukan soal yang terlebih dahulu harus dikerjakan pada saat ujian. Konseli membenarkan hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang merasa kesulitan tersebut. Konseli menyatakan bahwa ketika dirinya sering dibingungkan

oleh mata pelajaran eksakta. Konseli kerap kali kebingungan mengerjakan soal yang mana terlebih dahulu dan menggunakan rumus yang mana.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Apa yang ARM lakukan ketika sedang mengalami kebingungan dalam menentukan soal yang terlebih dahulu harus dikerjakan?”. Konseli menjawab “Biasanya sih saya puter-puter lagi tuh bu baca-baca soalnya. Ulangi lagi dan terus ulangi lagi”. “Lalu bagaimana perasaan kamu ketika terus membaca ulang soal-soal tersebut?” tanya konselor. “yah, ada sebagian soal yang kemudian bisa saya kerjakan, tai ada pula yang tetap tidak bisa saya kerjakan.” ungkap konseli.

Konselor kembali menanyakan tentang pikiran negatif yang muncul ketika konseli belum juga bisa memecahkan atau menjawab soal-soal tersebut. Konseli menjawab bahwa konseli sering berpikir untuk mengambil jalan pintas yaitu mencontek pekerjaan temannya. Setelah itu konselor kembali mengingatkan konseli akan janjinya kepada diri sendiri yang menyatakan ingin berubah kearah yang lebih baik. Lalu konseli terdiam dan tertunduk malu. Dan konseli menyatakan bahwa dirinya ingin benar-benar berubah menjadi lebih baik, dan mengungkapkan bahwa dirinya akan lebih teliti dan memahami soal dengan sebaik-baiknya.

Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan mengajak konseli untuk membangkitkan semangat diri untuk berubah kearah yang lebih baik. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif

dan konstruktif. Konseli juga mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi pernyataan yang positif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “saya akan belajar sungguh-sungguh dan akan memahami soal dengan seksama”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Dalam sesi ini konseli memperlihatkan kesungguhannya dalam mengucapkan pernyataan diri tersebut. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut dengan suara yang lantang dan sungguh-sungguh tetapi tetap sambil menggerak-gerakkan kakinya.

Kemudian konselor membisikkan “saya akan belajar sungguh-sungguh dan akan memahami soal dengan seksama”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya dan masih tetap dengan menggerak-gerakkan kakinya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “saya akan belajar sungguh-sungguh dan akan memahami soal dengan seksama”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan

pernyataan diri dengan suara liris atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Tanpa menunggu lama, konseli berhasil melakukan setiap tahapan dalam *self-instruction* ini dan tetap disertai dengan menggerakkan kakinya.

Kegiatan sesi 3 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 3.

Secara keseluruhan sesi 3 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

#### b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 3 dilaksanakan pada tanggal 07 Mei 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Pada hari Kamis tanggal 03 Mei konseli menjalani ujian mata pelajaran B.Indonesia. Pada saat itu konseli merasa kebingungan akan soal yang panjang dan berbelit-belit. Hampir seluruh soal menggunakan bahasa yang berbelit sehingga konseli merasa tidak tahu harus mengerjakan soal yang mana yang terlebih dahulu harus dikerjakan. Dan akhirnya dia mencoba menerapkan teknik ini dan berbicara pada dirinya untuk membaca soal secara lebih teliti.

Akhirnya konseli bisa menyelesaikan seluruh soal dalam ujian tersebut tanpa mencontek dari temannya. Konseli merasa puas dengan pekerjaannya, walaupun hasilnya belum bisa dipastikan bernilai berapa tetapi konseli merasakan sesuatu yang berbeda ketika ia berhasil menyelesaikan ujian dengan usahanya sendiri.

Secara umum sesi 3 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah mau terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi 3 masih sama dengan sesi-sesi sebelumnya yakni ruangan konseling yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi 3 diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku konseli.

#### **Sesi 4**

##### **a. Pelaksanaan**

Sesi 4 dilaksanakan pada tanggal 07 Mei 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal



dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk membantu siswa dalam meningkatkan konsentrasi ketika guru memaparkan materi di kelas.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor mengklarifikasikan kepada konseli mengenai apakah benar ARM sering merasa konsentrasinya menurun ketika guru sedang memaparkan materi di kelas. Konseli membenarkan hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang merasa konsentrasinya menurun ketika guru memaparkan materi di kelas. Konseli menyatakan bahwa ketika dirinya sering merasa kehilangan konsentrasi saat guru menerangkan pelajaran di jam-jam terakhir atau sudah siang.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Apa yang menyebabkan ARM sulit konsentrasi?”. Konseli menjawab “Ya itu tadi bu, soalnya udah siang. Panas, ngantuk, lapar, semuanya bergabung dan jadilah penyakit ga konsen bu”. “Biasanya apa yang ARM lakukan jika menghadapi situasi seperti itu?” tanya konselor. “Sebenarnya sih sayamah pengennya tidur terus cepet pulang gitu bu, tapi ya mau gimana lagi? Da ga bisa kayak gitu juga kan bu. Ya paling saya dengerin gurunya sambil menyadarkan dagu ke meja gitu bu.” ungkap konseli.

Konselor bertanya apakah materi yang guru jelaskan tersebut ada yang terserap oleh konseli. Konseli menjawab bahwa sangat sedikit materi yang terserap ketika konseli sedang merasa seperti itu. Setelah itu konselor kembali

bertanya kepada konseli apakah semua pelajaran yang ada disiang hari selalu membuatnya seperti itu. Konseli menjawab tidak. Hanya pelajaran non esak yang membuatnya seperti itu, terlebih pelajaran PLH karena konseli merasa dinina bobokan kalau pelajaran itu sedang berlangsung.

Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan mengajak konseli untuk membangkitkan semangat diri untuk berubah kearah yang lebih baik. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif. Konseli juga mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi pernyataan yang positif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “Saya akan meningkatkan motivasi belajar saya sehingga dapat lebih meningkatkan konsentrasi belajar”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Dalam sesi ini konseli tetap memperlihatkan kesungguhannya dalam mengucapkan pernyataan diri tersebut. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut dengan suara yang lantang dan sungguh-sungguh tetapi tetap sambil menggerak-gerakkan kakinya.

Kemudian konselor membisikkan “Saya akan meningkatkan motivasi belajar saya sehingga dapat lebih meningkatkan konsentrasi belajar”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang

dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya dan masih tetap dengan menggerak-gerakkan kakinya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Saya akan meningkatkan motivasi belajar saya sehingga dapat lebih meningkatkan konsentrasi belajar”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Tanpa menunggu lama, konseli berhasil melakukan setiap tahapan dalam *self-instruction* ini dan tetap disertai dengan menggerakkan kakinya.

Kegiatan sesi 4 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 4.

Secara keseluruhan sesi 4 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 4 dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Pada hari rabu tanggal 09 Mei konseli mengaku sedang *bad mood* sehingga pelajaran pada saat pelajaran matematika berlangsung pada siang hari, ia merasa tidak konsentrasi dan tidak memperhatikan guru. Ketika guru memberikan tugas, konseli mengaku kesulitan dalam mengerjakannya sehingga konseli harus bertanya kepada teman-temannya. Konseli sempat menyesali perbuatannya tersebut. Karena *bad mood* yang dialaminya tersebut, dia benar-benar tidak dapat konsentrasi saat belajar. Ia berjanji tidak akan mengulangi kesalahan yang sama seperti yang saat itu.

Secara umum sesi 4 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah semakin terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi 4 masih sama dengan sesi-sesi sebelumnya yakni ruangan konseling yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi 4 diindikasikan oleh perubahan

pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku konseli.

## Sesi 5

### a. Pelaksanaan

Sesi 5 dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk memperbaiki pikiran negatif konseli yang merasa prestasinya menurun karena kurang giat belajar.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor mengklarifikasikan kepada konseli mengenai apakah benar ARM sering merasa prestasinya menurun karena kurang giat belajar. Konseli membenarkan hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli yang merasa prestasinya menurun karena konseli kurang giat belajar. Konseli menyatakan bahwa konseli malas belajar apabila keinginannya tidak terpenuhi, oleh sebab itu prestasi konseli menurun bahkan bisa menurun dengan drastis.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Keinginan apa yang ARM maksud disini?”. Konseli menjawab “Yah pokoknya segala keinginan bu. Waktu itu mah saya pengen *handphone* baru tapi ga dibeli-beliin sama orang tua tuh yah bu. Jadi aja saya males-malesan belajar”. “Lalu nilai ARM semuanya

menurun gitu?” tanya konselor. “Hehehe, iya bu. Abis da gimana atuh bu, saya suka uring-uringan dan kesel sendiri gitu kalo keinginan saya belum terpenuhi tuh bu” jawab konseli.

Konselor bertanya apakah konseli mengetahui bagaimana susahnya orang tua mencari uang. Konseli menjawab bahwa ia tidak sampai berpikir kearah sana. Ia hanya berpikir teman-temannya sudah memakai *smartphone* jadi ia juga ingin seperti mereka. Setelah itu konselor kembali bertanya kepada konseli siapa yang rugi atas tindakan konseli yang seperti itu. Lalu konseli berkata bahwa dirinya sendiri yang merugi karena ulahnya. Dan ia menyesal telah bertingkah seperti itu. Ia tidak memikirkan bagaimana perasaan orangtuanya.

Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan mengajak konseli untuk mengubah pola pikir yang seperti itu kearah yang lebih baik. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif. Konseli juga mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi pernyataan yang positif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “saya akan lebih giat lagi belajar untuk meningkatkan prestasi dan untuk membanggakan orang tua saya”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Dalam sesi ini konseli tetap memperlihatkan kesungguhannya dalam

mengucapkan pernyataan diri tersebut. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut dengan suara yang lantang dan sungguh-sungguh dan untuk kali ini, kaki konseli tidak lagi bergerak seperti biasanya.

Kemudian konselor membisikkan “saya akan lebih giat lagi belajar untuk meningkatkan prestasi dan untuk membanggakan orang tua saya”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “saya akan lebih giat lagi belajar untuk meningkatkan prestasi dan untuk membanggakan orang tua saya”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Tanpa menunggu lama, konseli berhasil melakukan setiap tahapan dalam *self-instruction* ini dan anehnya gerak kaki konseli sudah tidak terlihat lagi.

Kegiatan sesi 5 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 5.

Secara keseluruhan sesi 5 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 5 dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Pada tanggal 16 Mei konseli mengalami penurunan nilai ulangan kimia dikarenakan kurang belajar dengan sungguh-sungguh. Konseli berjanji akan memperbaiki kesalahannya tersebut pada ulangan ekonomi keesokan harinya. Dan konseli berhasil memperbaiki kesalahannya tersebut dengan naiknya nilai ulangan ekonomi daripada sebelumnya.

Secara umum sesi 5 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah semakin terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi 5 masih sama dengan sesi-sesi sebelumnya yakni ruangan konseling yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi 5 diindikasikan oleh perubahan



pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku konseli.

## Sesi 6

### a. Pelaksanaan

Sesi 6 dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk memperbaiki pikiran negatif konseli yang merasa tidak dapat menyelesaikan soal ketika mengalami kesulitan .

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor mengklarifikasikan kepada konseli mengenai apakah benar ARM sering merasa tidak bisa menyelesaikan soal ketika mengalami kesulitan. Konseli membenarkan hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli ketika tidak bisa lagi menyelesaikan soal ketika mengalami kesulitan. Konseli menyatakan bahwa dirinya merasa mentok atau tidak dapat menyelesaikan soal yang pengerjaannya harus diketik.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Mengapa ARM sampai bisa merasa tugas yang seperti itu sulit untuk diselesaikan?”. Konseli menjawab “Yah karena ribet aja gitu bu harus ngetak ngetik segala. Apalagi kalo uda ada grafik-grafik ato simbol simbol gitu bu, aduuuh ruwet banget dah”. “Lalu

ARM menyerah begitu saja?” tanya konselor. “Hehehe, iya bu. Abisnya pusing sih bu kalo harus ngurusin begituan” jawab konseli.

Konselor bertanya apakah konseli memiliki fasilitas untuk mengerjakan tugas atau soal tersebut. Konseli menjawab bahwa ia memiliki fasilitas tersebut dan ia bisa menggunakannya kapan pun ia mau. Setelah itu konselor kembali bertanya kepada konseli apakah semua temannya memiliki fasilitas yang sama dengan dirinya. Lalu konseli menggelengkan kepalanya. Konselor menambahkan pertanyaan bahwa apakah ia tahu bagaimana usaha teman-temannya yang lain untuk mengerjakan tugas tersebut. Konseli menjawab dengan suara yang lirih bahwasanya ada temannya yang rela menyisihkan sebagian uang jajannya untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru tersebut. Konseli merasa malu terhadap temannya yang begitu bersemangat mengerjakan tugas dengan susah payah sedangkan ia menyerah begitu saja padahal semua fasilitas telah tersedia.

Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan bertanya apakah konseli ingin mengubah pola pikirnya tersebut. Konseli mengangguk malu. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif. Konseli juga mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi pernyataan yang positif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “saya akan berusaha mengerjakan soal-soal tersebut

meskipun itu sulit. Tidak ada yang sulit, yang ada hanya mau atau tidak”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Dalam sesi ini konseli tetap memperlihatkan kesungguhannya dalam mengucapkan pernyataan diri tersebut. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut dengan suara yang lantang dan sungguh-sungguh.

Kemudian konselor membisikkan “saya akan berusaha mengerjakan soal-soal tersebut meskipun itu sulit. Tidak ada yang sulit, yang ada hanya mau atau tidak”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli berhasil mengucapkan pernyataan diri yang dibisikkan oleh konselor dengan suara yang lantang seperti sebelumnya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “saya akan berusaha mengerjakan soal-soal tersebut meskipun itu sulit. Tidak ada yang sulit, yang ada hanya mau atau tidak”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lantang atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut

secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Tanpa menunggu lama, konseli berhasil melakukan setiap tahapan dalam *self-instruction* ini.

Kegiatan sesi 6 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 6.

Secara keseluruhan sesi 6 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 6 dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 5 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Pekan ini konseli sudah berhasil mengerjakan seluruh tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Termasuk soal-soal yang pengerjaannya harus dengan ketikan.

Secara umum sesi 6 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah semakin terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi 6 masih sama

dengan sesi-sesi sebelumnya yakni ruangan konseling yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi 6 diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku konseli.

## Sesi 7

### a. Pelaksanaan

Sesi 7 dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2012. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk mereduksi rasa takut yang dialami konseli ketika belum mengerjakan tugas .

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor mengklarifikasikan kepada konseli mengenai apakah benar ARM sering merasa takut ketika belum mengerjakan tugas. Konseli membenarkan hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli ketika merasa takut tersebut. Konseli menyatakan bahwa dirinya takut dimarahi oleh guru karena mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas berhitung. Terkadang konseli merasa mentok dan memilih untuk mengabaikan tugas tersebut.

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Mengapa ARM sampai merasa takut begitu?”. Konseli menjawab “Soalnya guru pelajaran eksak tuh rata-rata yah bu hampir smeuanya galak tuh. Jadi ajah takut diomelin

sayanya”. “Kalau begitu kenapa ARM tidak mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh beliau-beliau itu?” tanya konselor. “yah kadang kan saya ada ngerasa ga bisanya juga tuh bu. Mentok-mentok keneh alesannya tuh bu” jawab konseli.

Konselor bertanya “apakah yang ARM upayakan untuk menanggulangi kementakan tersebut?”. Konseli menjawab bahwa ia justru menghindar kalau dirinya merasa mentok dan tidak dapat mengerjakan tugas tersebut. Setelah itu konselor kembali bertanya kepada konseli mengenai apakah dengan menghindar tugas itu akan selesai dengan sendirinya. Lalu konseli menggelengkan kepalanya. Konselor menambahkan pertanyaan apa yang ada dipikiran konseli ketika itu. Konseli menjawab dengan suara yang lirih ia ingin mencontek saja pada temannya. Lalu konselor menanyakan lagi apa yang konseli dapat dari mencontek. Lalu konseli menjawab “*nothing*, bu.” “Lantas apa artinya kamu sekolah?” tanya konselor. Konseli terdiam cukup lama dan kembali menjawab bahwa ia mengaku kalau ia telah menyianyiakan waktunya selama ini. ia kemudian berjanji untuk mengubah pola pikir yang destruktif seperti itu.

Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan bertanya lagi apakah konseli ingin mengubah pola pikirnya tersebut. Konseli mengangguk malu. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif. Konseli juga mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi pernyataan yang positif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “Saya akan lebih rajin mengerjakan tugas”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Dalam sesi ini konseli bersuara lantang, tidak seperti biasanya.

Kemudian konselor membisikkan “Saya akan lebih rajin mengerjakan tugas”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli terlihat berusaha memperlantang suaranya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Saya akan lebih rajin mengerjakan tugas”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lantang atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai

pada isyarat saja. Tanpa menunggu lama, konseli berhasil melakukan setiap tahapan dalam *self-instruction* ini.

Kegiatan sesi 7 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 7.

Secara keseluruhan sesi 7 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

#### b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 7 dilaksanakan pada tanggal 04 Juni 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 10 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami.

Konseli bercerit bahwa ia mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas kimia. Konseli hampir saja memutuskan untuk tidak mengerjakan tugas tersebut dan akan mencontek kepada temannya. Tetapi konseli masih mengingat tekadnya untuk benar-benar berubah sehingga konseli pada akhirnya berjuang untuk mengerjakan tugas tersebut dan bertanya pada teman-teman yang lebih mengerti.

Secara umum sesi 7 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah semakin terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi 7 masih sama



dengan sesi-sesi sebelumnya yakni ruangan konseling yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi 7 diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku konseli.

### Sesi 8

#### a. Pelaksanaan

Sesi 8 dilaksanakan pada tanggal 04 Juni. Kegiatan dibuka dengan berdoa. Setelah itu, konseli dipersilahkan untuk mengisi identitas dan tanggal dilaksanakannya proses konseling yang ada pada format *self-instruction chart*. Setelah mengisi identitas, konselor menyatakan tujuan konseling yaitu untuk membantu siswa yang merasa kurang puas terhadap penjelasan guru.

Pada tahap pengumpulan informasi, konselor mengklarifikasikan kepada konseli mengenai apakah benar ARM sering merasa tidak puas dengan penjelasan guru di kelas. Konseli membenarkan hal tersebut. Setelah itu konselor menanyakan pengalaman konseli ketika merasa hal seperti itu. Konseli menyatakan bahwa dirinya tidak puas dengan penjelasan guru B.Ingggris yang kurang jelas..

Pada tahap konseptualisasi masalah, konselor memulai percakapan mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan menanyakan “Kurang jelas yang bagaimana menurut ARM?”. Konseli menjawab “Beliau tuh kalo ngejelasin materi nyambungnya kemana-mana. Jadi meleber gitu bu pembicaraannya. Jadi ajah materinya mah ga tau tentang apa, yang dijelasinnya mah pengalaman-

pengalaman beliaunya aja tuh bu.” “Bagaimana perasaan ARM ketika berada di situasi seperti itu?” tanya konselor. “Sayanya jadi ga bersemangat bu, abis kesana kemari ga jelas ggitu neranginnya” jawab konseli.

Konselor bertanya “Lalu apa yang ARM lakukan ketika ARM mengalami situasi tersebut?”. Konseli menjawab bahwa ia memilih untuk mengobrol dengan teman sebangkunya. Setelah itu konselor kembali bertanya kepada konseli mengenai apakah sikap tersebut merupakan sikap terpuji. Lalu konseli menggelengkan kepalanya. Konselor menambahkan pertanyaan apakah jika konseli berada diposisi guru tersebut konseli tidak tersinggung. Konseli menjawab dengan suara yang lirih bahwa ia akan tersinggung. Lalu konselor menanyakan sikap yang seharusnya konseli tunjukkan walaupun konseli merasa tidak puas dengan penjelasan guru tersebut. Konseli menjawab bahwa dirinya harus lebih memperhatikan walaupun penjelasannya kurang memuaskan.

Pada saat itu juga, konselor merespon pernyataan konseli tersebut dengan bertanya lagi apakah konseli ingin mengubah pola pikirnya tersebut. Konseli mengangguk malu. Setelah itu, konselor memfasilitasi konseli untuk mengubah pernyataan negatif yang biasa muncul saat situasi tersebut menjadi pernyataan yang positif dan konstruktif. Konseli juga mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi pernyataan yang positif.

Pada tahapan perubahan langsung, konseli diminta untuk mengikuti kata-kata yang diucapkan konselor seperti yang konseli tuliskan dalam format *self-instruction chart*. Pertama, konselor memandu dengan mengucapkan pernyataan diri yang baru secara lantang “Saya akan lebih memperhatikan penjelasan guru

dan mencari sumber lain yang lebih relevan secara mandiri”, kemudian konseli mengikuti konselor dalam mengucapkan pernyataan diri yang baru tersebut. Dalam sesi ini konseli bersuara lirih, tidak seperti biasanya.

Kemudian konselor membisikkan “Saya akan lebih memperhatikan penjelasan guru dan mencari sumber lain yang lebih relevan secara mandiri”, kemudian konseli kembali harus mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan suara lantang dan sungguh-sungguh. Konseli terlihat berusaha memperlantang suaranya.

Setelah itu, konselor memberi isyarat dengan gerak bibir “Saya akan lebih memperhatikan penjelasan guru dan mencari sumber lain yang lebih relevan secara mandiri”, lalu konseli mengucapkan isyarat tersebut dengan suara berbisik. Pada saat mengucapkan pernyataan diri tersebut secara berbisik, konseli mulai terlihat lebih serius dan sungguh-sungguh daripada sebelumnya. Setelah berhasil mengucapkan pernyataan diri dengan suara lirih atau berbisik, konseli mengucapkan pernyataan diri tersebut dengan tanpa suara atau hanya dengan menggerakkan bibir saja.

Setelah mencoba verbalisasi diri yang dimulai dari suara lantang sampai hanya dengan isyarat dengan dipandu atau dicontohkan oleh konselor, tahapan selanjutnya adalah konseli melakukan rangkaian teknik *self-instruction* tersebut secara mandiri. Artinya konseli mencoba menerapkan teknik seperti yang dicontohkan tadi dengan usahanya sendiri. Dimulai dengan suara lantang sampai pada isyarat saja. Tanpa menunggu lama, konseli berhasil melakukan setiap tahapan dalam *self-instruction* ini.

Kegiatan sesi 8 ditutup dengan doa bersama. Sebelumnya konselor memberikan lembar kerja *diary self-instruction* sebagai *homework* yang harus diisi dan dikumpulkan pada pertemuan refleksi sesi 8.

Secara keseluruhan sesi 8 berjalan sesuai dengan rancangan konseling yang sudah dibuat. Konseli sudah menunjukkan kesungguhannya untuk mengikuti serangkaian proses konseling ini.

b. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi sesi 8 dilaksanakan pada tanggal 08 Juni 2012. Kegiatan refleksi dilaksanakan selama 5 menit. Pada kegiatan *reinforcement*, konselor mengecek *homework* yang diberikan. Lalu konseli diminta mengemukakan pengalamannya selama mengisi *homework* dan perubahan apa saja yang dirasakan. Kemudian mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan baru yang dialami. Ternyata tidak ada pengalaman konseli selama pekan terakhir karena sudah memasuki pekan ujian kenaikan kelas.

Secara umum sesi 8 dapat terlaksana sesuai dengan rancangan konseling yang dirancang dalam program. Konseli sudah semakin terlibat dalam kegiatan konseling ini. Hambatan yang ditemui pada pelaksanaan sesi 8 masih sama dengan sesi-sesi sebelumnya yakni ruangan konseling yang kurang nyaman. Keberhasilan atau ketercapaian tujuan pada sesi 8 diindikasikan oleh perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi lebih adaptif. Serta terjadinya perubahan perilaku konseli.

**D. Efektivitas Teknik *Self-Instruction* dalam Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012**

Pengujian efektivitas teknik *self-instruction* dalam mereduksi stres akademik siswa Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012 dilakukan dengan uji t (*paired t-test*). Hasil pengolahan data tersaji pada tabel 4.4 berikut.

**Tabel. 4.4**  
**Hasil Perhitungan Uji t selisih *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen**

Data	Rata-rata	Standar Deviasi	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Nilai p	Keterangan
Pre-test	162,25	2,5	6,455	2,353	0,008	Signifikan
Post-test	126,75	12,393				

Tabel 4.5 menunjukkan nilai t hitung sebesar 6,455 dengan tingkat sig. (*2-tailed*) = 0,008 dengan  $df = 3$ , nilai t tabel = 2,353 pada taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil perhitungan menunjukkan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yakni  $6,455 > 2,353$ . Dengan demikian dapat dinyatakan teknik *self-instruction* efektif dalam mereduksi stres akademik siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012.

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan skor siswa yang mengalami stres akademik sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan teknik *self-instruction* dapat dilihat pada tabel 4. 5 sebagai berikut.

**Tabel 4.5**  
**Perbedaan Skor Stres Akademik Sebelum dan Sesudah Intervensi**

No	Siswa	Skor		Gain (Selisih)	Keterangan
		Pre-test	Post-test		
1	AAA	165	137	28	Menurun
2	GR	163	137	26	Menurun
3	RBP	162	112	50	Menurun
4	ARM	159	121	38	Menurun

Tabel di atas menunjukkan perubahan skor gejala stres akademik sebelum dan sesudah melakukan intervensi yang dilihat dari keseluruhan aspek yaitu fisik, perilaku, pikiran, dan emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua konseli yang menjadi subjek penelitian mengalami penurunan skor gejala stres akademik setelah melakukan *treatment* dengan menggunakan teknik *self-instruction*.

Penurunan skor gejala stres akademik tersebut dapat dilihat secara lebih spesifik berdasarkan indikator-indikator yang diintervensi dengan menggunakan teknik *self-instruction* yang tersaji dalam tabel 4.6 berikut ini.

**Tabel 4.6**  
**Perbedaan Skor Sebelum dan Sesudah Intervensi**  
**Berdasarkan Indikator Stres Akademik Setiap Konseli**

Konseli	Indikator	Skor		Gain	Keterangan
		Pre-test	Post-test		
AAA	1. Gugup	3	2	1	Menurun
	2. Mengambil jalan pintas	3	2	1	Menurun
	3. Mudah lupa	3	2	1	Menurun
	4. Tidak bisa menentukan prioritas	3	2	1	Menurun
	5. Kebingungan/sulit konsentrasi	3	2	1	Menurun
	6. Prestasi menurun	3	2	1	Menurun
	7. Mudah marah	3	3	0	Tetap
	8. Takut	3	2	1	Menurun
GR	1. Berbohong	3	2	1	Menurun
	2. Mengambil jalan pintas	3	2	1	Menurun
	3. Mudah lupa	3	2	1	Menurun
	4. Tidak bisa menentukan prioritas	3	2	1	Menurun
	5. Kebingungan/sulit konsentrasi	3	2	1	Menurun

	6. Prestasi menurun	3	2	1	Menurun
	7. Mudah marah	3	2	1	Menurun
	8. Takut	3	2	1	Menurun
RBP	1. Sulit tidur	3	1	2	Menurun
	2. Berbohong	3	2	1	Menurun
	3. Kebingungan/sulit konsentrasi	3	2	1	Menurun
	4. Prestasi menurun	3	2	1	Menurun
	5. Kehilangan harapan	3	2	1	Menurun
	6. Jenuh	3	2	1	Menurun
	7. Takut	3	2	1	Menurun
	8. Tidak merasakan kepuasan	3	2	1	Menurun
ARM	1. Menggerutu	3	1	2	Menurun
	2. Mengambil jalan pintas	3	2	1	Menurun
	3. Tidak bisa menentukan prioritas	3	2	1	Menurun
	4. Kebingungan/sulit konsentrasi	3	2	1	Menurun
	5. Prestasi menurun	3	2	1	Menurun
	6. Kehilangan harapan	3	1	2	Menurun
	7. Takut	3	2	1	Menurun
	8. Tidak merasakan kepuasan	3	2	1	Menurun

Hipotesis penelitian yang dirumuskan adalah “teknik *self-instruction* efektif mereduksi gejala stres akademik siswa.” Pengujian hipotesis penelitian yang terakhir dilakukan adalah dengan melihat penurunan gejala stres akademik setelah intervensi teknik *self-instruction*. Tabel di atas menunjukkan penurunan skor gejala stres akademik yang dialami oleh siswa setelah melakukan *treatment*, hal tersebut menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* terbukti efektif dalam mereduksi stres akademik siswa.

Deffenbacher mengungkapkan bahwa konseling kognitif dalam menangani stres adalah suatu paradigma konseling yang prospektif bagi psikoedukasional dan program preventif, dan sangat sesuai digunakan sebagai upaya psikologi pendidikan yang terencana (Desmita, 2011: 303).

Sejumlah penelitian menunjukkan pendekatan konseling kognitif-perilaku dengan berbagai teknik di dalamnya efektif digunakan dalam menanggapi stres akademik dan permasalahan belajar. Nurdini (2009) melakukan penelitian terhadap siswa SMK yang mengalami stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan konseling kognitif-perilaku efektif dalam mereduksi gejala stres akademik siswa.

Selain itu hasil penelitian Sugara (2011) menunjukkan bahwa pendekatan konseling kognitif-perilaku dengan menggunakan teknik *self-instruction* dinyatakan efektif dalam menangani kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa SMA. Begitu juga dengan Nurmalasari (2011) yang melakukan penelitian terhadap siswa RSBI di SMP yang mengalami stres akademik, ternyata dengan menggunakan pendekatan konseling kognitif-perilaku gejala stres akademik siswa tersebut dapat diturunkan.

Konseling kognitif-perilaku merupakan sebuah pendekatan yang menekankan pada pentingnya peran aspek kognitif dalam permasalahan-permasalahan individu. Konseling kognitif-perilaku merupakan suatu *treatment* yang secara empirik berfokus pada pola pikir maladaptif dan keyakinan yang mendasari pemikiran tersebut (Warman dan Beck, 2003).

Stres akademik merupakan kondisi yang disebabkan penilaian (*appraisal*) yang kurang tepat terhadap situasi atau tuntutan akademik. Penilaian siswa terhadap situasi atau tuntutan akademik merupakan aktivitas kognitif. Penurunan atau perubahan skor pada indikator-indikator dari gejala pikiran merupakan temuan yang sesuai dengan asumsi Meichenbaum (Dobson, 2010:15)



yang menyatakan bahwa perubahan kognitif individu dapat dilakukan dengan menggunakan verbalisasi diri. Teknik yang dapat digunakan dalam verbalisasi diri tersebut adalah *self-instruction training*.

Fokus intervensi dengan menggunakan teknik *self-instruction* ini berbeda-beda untuk setiap konselinya. Konseli AAA intervensi berfokus pada delapan indikator gejala stres akademik yaitu gugup, mengambil jalan pintas, mudah lupa, tidak bisa menentukan prioritas, kebingungan/sulit konsentrasi, prestasi menurun, mudah marah, dan takut.

Intervensi pada konseli GR berfokus pada indikator gejala stres akademik berbohong, mengambil jalan pintas, mudah lupa, tidak bisa menentukan prioritas, kebingungan/sulit konsentrasi, prestasi menurun, mudah marah, dan takut. Sedangkan untuk konseli RBP indikator gejala stres akademik yang menjadi fokus intervensinya adalah sulit tidur, berbohong, kebingungan/sulit konsentrasi, prestasi menurun, kehilangan harapan, jenuh, takut, dan tidak merasakan kepuasan. Konseli yang terakhir yaitu ARM fokus intervensi indikator gejala stres akademiknya antara lain menggerutu, mengambil jalan pintas, tidak bisa menentukan prioritas, kebingungan/sulit konsentrasi, prestasi menurun, kehilangan harapan, takut, dan tidak merasakan kepuasan.

Semua indikator pada semua subjek penelitian mengalami perubahan atau penurunan skor. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* terbukti efektif dalam mereduksi gejala stres akademik. Indikator gugup, mengambil jalan pintas, berbohong, mudah lupa, tidak bisa menentukan prioritas, kebingungan/sulit konsentrasi, prestasi menurun, kehilangan harapan, jenuh,

mudah marah, takut, dan tidak merasakan kepuasan rata-rata mengalami perubahan skor dari tinggi menjadi sedang.

Penurunan skor pada indikator-indikator tersebut menunjukkan bahwa verbalisasi diri individu dapat mempengaruhi perilaku individu tersebut. Pola pikir yang positif akan menghasilkan verbalisasi diri yang positif pula. Melalui verbalisasi yang positif inilah konseli mampu mengurangi skor gejala stres akademik yang dialaminya karena konseli mampu memotivasi diri untuk lebih yakin terhadap kemampuan dirinya.

Pola pernyataan diri yang positif dan yang terus dilakukan secara berulang-ulang akan memberikan suatu motivasi yang tinggi terhadap konseli karena dalam hal ini konseli dilatih untuk mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi positif bagi dirinya. Hal ini memberikan pengertian bahwa persepsi negatif memberikan distorsi pikiran yang terjadi dalam menangkap suatu peristiwa. Kemampuan konseli dalam menangkap setiap peristiwa yang terjadi secara positif akan menentukan tingkat motivasi konseli tersebut. Semakin konseli tersebut mampu menangkap suatu peristiwa secara positif, maka konseli tersebut akan mampu memotivasi dirinya dalam segala situasi.

Dinamika perubahan perilaku konseli dalam pendekatan kognitif-perilaku ini ditandai dengan kemampuan konseli dalam mengubah pikiran negatif terhadap situasi menjadi lebih positif melalui pernyataan diri. Meichenbaum (Oemarjoedi dalam Sugara, 2011: 166) menjelaskan bahwa teknik *self-instruction* memusatkan diri pada kesadaran seseorang dalam melakukan komunikasi

dengan diri sendiri (*self-talk*). Hal tersebut berarti konseli mampu melakukan instruksi diri dalam menangani permasalahan yang dihadapinya secara mandiri.

Oemarjoedi menyatakan bahwa pendekatan kognitif-perilaku yang dikembangkan oleh Meichenbaum meyakini bahwa setiap orang akan meningkatkan kapasitas diri dalam mengatasi masalah dengan cara mengubah keyakinan dan pernyataan diri (*self-talk*) tentang keberhasilan menghadapi masalah itu (Sugara, 2011:166). Dinamika perubahan perilaku sebagai dampak dari intervensi teknik *self-instruction* tidak hanya terlihat dari menurunnya skor gejala stres akademik, akan tetapi konseli memiliki keyakinan yang kuat terhadap dirinya untuk berprestasi serta memiliki kemampuan *self-direction* (pengarahan diri).

Dinamika perubahan perilaku tersebut terjadi pada konseli RBP dan ARM yang mengalami penurunan yang lebih besar dibanding indikator gejala stres akademik yang lainnya. RBP mengalami penurunan yang tinggi pada indikator sulit tidur. Dengan keyakinan yang kuat terhadap diri sendiri, RBP mampu mengontrol atau mengarahkan dirinya sehingga mampu mengatasi permasalahan dirinya yang sulit tidur ketika menghadapi ujian. RBP mengaku bahwa dirinya mulai belajar lebih serius daripada sebelumnya, dengan persiapan yang matang sebelum ujian diselenggarakan maka RBP tidak lagi mengalami kecemasan yang berlebihan. Dengan begitu RBP dapat tidur dengan tenang sebelum menghadapi ujian.

Hal serupa juga terjadi pada konseli ARM. ARM mengalami penurunan skor yang tinggi pada dua indikator yang menjadi fokus intervensi. Indikator

gejala stres akademik menggerutu dan kehilangan harapan mengalami penurunan yang lebih besar daripada indikator yang lainnya. Hal tersebut juga terjadi karena keyakinan dan kemampuan dalam mengaplikasikan teknik *self-instruction* ini. Karena kemampuannya tersebut maka ARM dapat mengurangi skor gejala stres akademik yang dialaminya.

Berbeda dengan konseli RBP dan ARM, konseli AAA justru mengalami hal yang sebaliknya. Terdapat satu indikator fokus intervensi yang tidak mengalami perubahan atau penurunan skor yaitu indikator mudah marah yang merupakan salah satu indikator dari gejala stres akademik pada aspek emosi.

Teknik *self-instruction* berupaya untuk membantu siswa agar memiliki pola pikir yang positif terhadap segala situasi yang dirasakannya. Sikap mudah marah mengalami penurunan skor terhadap konseli GR, tetapi tidak pada konseli AAA. Tidak terjadinya perubahan atau penurunan skor yang dialami oleh AAA ini dimungkinkan oleh lingkungan AAA.

AAA merupakan siswa yang berasal dari kelas X.6 di SMA Pasundan Bandung. AAA merupakan bungsu dari dua bersaudara. kedua orang tua AAA sudah bercerai sejak AAA berusia 5 tahun. AAA tinggal berdua saja dengan ibunya karena kakak AAA bekerja di luar kota. Hubungan AAA dengan ayahnya dapat dikatakan kurang baik, AAA jarang berkomunikasi dengan ayahnya. Hal tersebut dikarenakan AAA merasa sakit hati karena sang ayah meninggalkan keluarganya dan lebih memilih wanita lain yang notabene merupakan pengasuh AAA.

Sejak kejadian tersebut AAA menjadi seseorang yang sensitif dan mudah tersulut. Oleh karena itu juga hubungan AAA dengan teman-temannya di kelas dapat dikatakan kurang baik. Menurut AAA tidak ada untungnya berteman baik dengan orang lain karena pada akhirnya juga mereka akan terlibat pada pertengkaran dan pada akhirnya akan bermusuhan.

Permasalahan yang dialami AAA dapat berpengaruh terhadap performa akademiknya, yang salah satunya mudah marah atau kesal apabila ada PR yang menumpuk atau belum dikerjakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Novaco dan Jarvis yang menyatakan bahwa individu yang dikelilingi oleh kemarahan akan mengalami kesulitan dalam hubungan interpersonal serta performa kerja individu tersebut (Bond and Dryden, 2002:77).

