

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK MELALUI
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
TERHADAP PERILAKU KONFORMITAS NEGATIF
PESERTA DIDIK SMK NEGERI 6
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Oleh :

**SHAFSA SALSA BILLA
NPM. 1911080394**



Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1446 H / 2024 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK MELALUI
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
TERHADAP PERILAKU KONFORMITAS NEGATIF
PESERTA DIDIK SMK NEGERI 6
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

Shafa Salsa Billa

NPM. 1911080394

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Defriyanto, S.IQ., M.Ed.
Pembimbing II : Mega Aria Monica, M.Pd.**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG**

1446 H / 2024 M

ABSTRAK

Konseling kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada seseorang dalam bentuk kelompok baik bersifat pencegahan maupun penyembuhan. Konformitas negatif merupakan penyesuaian terhadap kelompok sosial karena adanya tuntutan dari kelompok tersebut untuk menyesuaikan meskipun tuntutan tersebut tidak terbuka. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan sebuah pendekatan yang bertujuan untuk merubah pikiran irasional individu menjadi lebih rasional baik secara kognitif, emosi, ataupun perilakunya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh konseling individu melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap perilaku konformitas negatif pada peserta didik SMK Negeri 6 Bandar Lampung.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pre-eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-post-test* dengan populasi 30 peserta didik dan sampel 5 peserta didik. Data penelitian diperoleh langsung dari responden melalui observasi, wawancara, kuesioner / angket, dan dokumentasi.

Berdasarkan hasil angket dengan uji *Wilcoxon* diperoleh skor *Negative Rank* sebesar 5a nilai ini menunjukkan bahwa tidak ada satupun nilai *Post-Test* responden yang lebih tinggi dari nilai *Pre-Test* responden. Selanjutnya skor *Positive Rank* sebesar 0b menunjukkan bahwa seluruh nilai *Post-Test* responden lebih kecil dari nilai *Pre-Test* responden. Sedangkan ties 0c menunjukkan bahwa antara skor *Pre-Test* dan *Post-Test* tidak ada yang sama dan *Output Test Statistic* diketahui *asympt.sig.(2-tailed)* bernilai 0.043. Karena nilai $0.043 < 0.05$ maka terdapat perbedaan antara skor konformitas negatif peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan skor sebelum diberikan layanan.

Kata kunci: Konseling Kelompok, *Rational Emotive Behavior Therapy*, Konformitas Negatif

ABSTRACT

Group counseling is a process of providing assistance to someone in the form of a group that is both preventive and healing. Negative conformity is an adjustment to social groups because of the demands of the group to adjust even though these demands are not open. The Rational Emotive Behavior Therapy approach is an approach that aims to change the irrational thoughts of individuals to be more rational both cognitively, emotionally, or behaviorally. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of individual counseling through the Rational Emotive Behavior Therapy approach on negative conformity behavior in students of SMK Negeri 6 Bandar Lampung.

This study used a quantitative pre-experiment method with a one group pre-test post-test research design with a population of 30 students and a sample of 5 students. Research data were obtained directly from respondents through observation, interviews, questionnaires, and documentation.

Based on the results of the questionnaire with the Wilcoxon test, the Negative Rank score of 5a is obtained, this value indicates that none of the respondents' Post-Test values are higher than the respondents' Pre-Test values. Furthermore, the Positive Rank score of 0b shows that all respondents' Post-Test scores are smaller than the respondents' Pre-Test scores. While the ties 0c indicate that between the Pre-Test and Post-Test scores are not the same and the Test Statistic Output is known to be asymp.sig. (2-tailed) worth 0.043. Because of the value of $0.043 < 0.05$, there is a difference between the negative conformity scores of students after being given group counseling services with the Rational Emotive Behavior Therapy approach and the score before being given the service.

Keywords: *Group Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy, Negative Conformity*

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Shafa Salsa Billa
NPM : 1911080394
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Perilaku Konformitas Negatif Peserta Didik SMK Negeri 6 Bandar Lampung**". Ini sepenuhnya karya penyusunan sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiarisme dan karya orang lain serta tidak menjiplak atau mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam komunitas ilmiah. Atas pernyataan ini, penyusun bersedia menanggung resiko atau sanksi yang dikenakan kepada karya ini apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika ilmiah dalam karya ini, atau adanya hukuman dari pihak lain terhadap keaslian karya penyusunan ini.

surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Juli 2024

Yang membuat pernyataan



Shafa Salsa Billa
NPM. 1911080394



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)783260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Perilaku Konformitas Negatif Peserta Didik SMK Negeri 6 Bandar Lampung**

Nama **Shafa Salsa Billa**
NPM **1911080394**
Prodi **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Defriyanto, S.IQ., M.Ed.
NIP. 197803192008011012

Mega Aria Monica, M.Pd
NIP. 197703042023212009

Mengetahui,

Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.SI
NIP. 197907012009011014



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)783260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Perilaku Konformitas Negatif Peserta Didik SMK Negeri 6 Bandar Lampung.** Disusun oleh, **Shafa Salsa Billa**, NPM: 1911080394, Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal: **Rabu, 17 Juli 2024.**

TIM PENGUJI

Ketua : **Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I** (.....)

Sekretaris : **Hardiyansya Masya, M.Pd** (.....)

Penguji Utama : **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I** (.....)

Penguji Pendamping I : **Defriyanto, S.I.Q., M.Ed** (.....)

Penguji Pendamping II : **Mega Aria Monica, M.Pd** (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hs. Nirs Diana, M.Pd

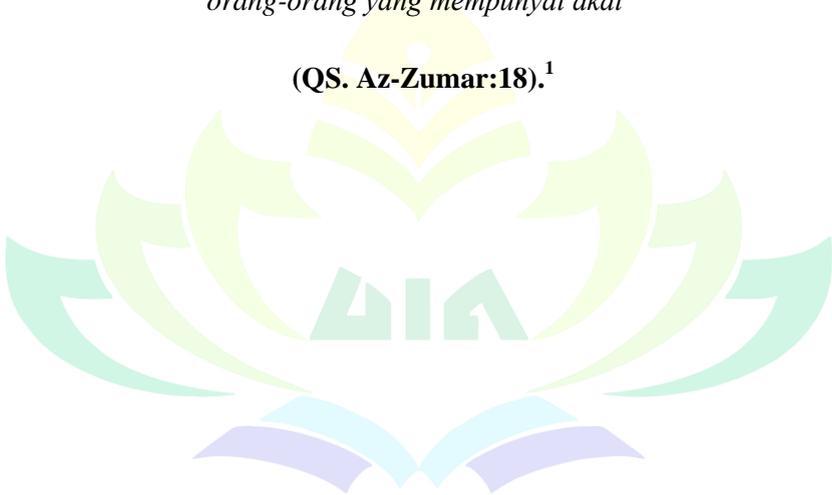
NIP. 196408231988 032 002

MOTTO

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ
أُولُوا الْأَلْبَابِ

Artinya: “Yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik diantaranya. Mereka itulah orang-orang yang telah diberi Allah petunjuk dan mereka itulah orang-orang yang mempunyai akal”

(QS. Az-Zumar:18).¹



¹ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, hal. 460

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, kekuatan, nikmat, dan kasih sayang-Nya, sehingga pada akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam juga tidak lupa selalu saya haturkan kepada Rasulullah Muhammad SAW. Atas izin Allah SWT saya dapat mempersembahkan skripsi ini kepada orang-orang tersayang yang telah memberikan motivasi dan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Dengan ini akan saya persembahkan karya sederhana ini untuk :

1. Kedua orangtua yang sangat kucintai. Ibu Nur Yenti dan Alm. Bapak Edi Yusuf, kekuatan terbesarku, yang telah melahirkanku, merawat dan mendidikku dengan penuh cinta kasih sayang dan kesabaran. Mereka yang tidak pernah lelah untuk merangkul do'a terbaik untukku, serta mengerahkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk memenuhi pendidikan anak-anaknya dengan penuh perjuangan. Mereka berdua adalah penyemangat hidupku sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
2. Kakaku Shandi Gita Armando serta adikku Dzaky Almair Jamil tercinta, terimakasih atas segala dukungan dan motivasi yang telah diberikan.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, yang telah mendewasakan dalam berfikir dan bertindak semoga ini awal kesuksesan dalam hidupku.

RIWAYAT HIDUP

Peneliti skripsi ini memiliki nama lengkap Shafa Salsa Billa yang kerap disapa Shafa. Peneliti lahir di Sribhawono pada tanggal 12 Mei 2001 yang merupakan anak keempat dari lima bersaudara. Peneliti merupakan putri dari pasangan dari Alm. Bapak Edi Yusuf dan Ibu Nur Yenti.

Pendidikan formal yang ditempuh peneliti dimulai dari Sekolah Dasar Negeri 2 Srimenanti Lampung Timur, yang diselesaikan pada tahun 2013. Kemudian melanjutkan pendidikan ke SMP IT Baitul Muslim Way Jepara Lampung Timur, diselesaikan pada tahun 2016. Kemudian peneliti melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur, dan diselesaikan pada tahun 2019.

Pada tahun 2019 peneliti diterima di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Strata I (S1) melalui jalur UM-PTKIN. Peneliti melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata Dari Rumah (KKN-DR) di Desa Plangkawati Labuhan Ratu VII selama 40 hari. Selanjutnya di tahun yang sama peneliti melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Budaya Bandar Lampung. Selama menjadi mahasiswi peneliti juga aktif dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Taekwondo UIN Raden Intan Lampung.

Peneliti,

Shafa Salsa Billa

1911080394

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan sebuah karya ilmiah ini. Sholawat beriring salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah kita nantikan syafa'atnya di yaumul akhir kelak.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Perilaku Konformitas Negatif Peserta Didik SMK Negeri 6 Bandar Lampung” adalah salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S. Pd) program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Dengan rendah hati disadari bahwa dalam penelitian skripsi ini peneliti banyak mengalami kesulitan dan hambatan, namun peneliti tidak akan berhasil tanpa adanya bantuan, dorongan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M. Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho M. Si selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung
3. Indah Fajriani, M. Psi selaku sekretaris prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.
4. Defriyanto, S.IQ., M.Ed. selaku pembimbing 1 yang telah memberikan motivasi, dan arahan serta motivasi, juga bimbingannya dalam menyusun skripsi peneliti.
5. Mega Aria Monica, M.Pd. selaku Pembimbing II, yang telah memberikan arahan, motivasi, serta bimbingan dalam penyusunan skripsi peneliti.

6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri.
7. Seluruh jajaran Civitas Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, serta seluruh karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
8. Bapak Ismargono, S.Pi., M.Pd yang telah memberikan izin sekaligus fasilitas yang ada untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
9. Ibu Sisterwana, S.Pd dan Bapak Abim Reitanza, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling yang telah banyak membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
10. Untuk sahabat-sahabatku, M. Uzni, Alifah Rohmah Sari, Cicih Asiyah, Eccha Nanda Putri, dan untuk semua pihak terkait yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu memberikan motivasi, do'a, dan dorongannya agar skripsi ini bisa selesai.
11. Kepada rekan-rekan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Khususnya BKPI kelas E 2019 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas masa-masa indah kebersamaan dan dukungannya selama ini.
12. Serta teman-teman KKN-DR Desa Labuhan Ratu VII, teman-teman PPL dari SMP Budaya Bandar Lampung, teman-teman dari Pembimbing I dan Pembimbing II, dan teman-teman komprehensif, terima kasih atas kebersamaan dan dukungannya selama ini, semoga silaturahmi kita tetap terjaga serta ilmu yang kita dapat bermanfaat, Aamiin ya Allah.
13. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung semoga Allah membalas semua kebaikan pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan proses skripsi ini. Semoga bermanfaat Aamiin.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
1. Pengaruh.....	1
2. Konseling Kelompok.....	1
3. Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	1
4. Konformitas.....	2
5. Peserta Didik	2
6. SMK Negeri 6 Bandar Lampung.....	2
B. Latar Belakang Masalah.....	2
C. Identifikasi dan Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	8
H. Sistematika Penulisan	10

BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A.	Konseling Kelompok	11
a.	Pengertian Konseling Kelompok.....	11
b.	Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok	13
c.	Dinamika Kelompok	13
d.	Tujuan Konseling Kelompok	15
e.	Komponen Konseling Kelompok	16
f.	Tahapan Konseling Kelompok	17
g.	Struktur Dalam Konseling Kelompok	18
h.	Keterampilan Pemimpin Kelompok	19
i.	Ciri-ciri Kepribadian Pemimpin Kelompok	20
B.	Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	21
a.	Pengertian Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	21
b.	Konsep Dasar Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	22
c.	Pandangan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) Terhadap Manusia	23
d.	Ciri – Ciri Pribadi Sehat dan Bermasalah.....	25
e.	Tujuan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	27
f.	Teknik – teknik dalam Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	28
g.	Langkah – langkah Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	29
h.	Kelebihan dan Kelemahan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	29
i.	Aplikasi Untuk Konseling Kelompok	30
C.	Konformitas Negatif	31
a.	Pengertian Konformitas	31
b.	Aspek – aspek dalam Konformitas	32
c.	Ciri – ciri Konformitas	32
d.	Konformitas Negatif pada Remaja	33
e.	Bentuk Konformitas Negatif pada Peserta Didik	34

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Jenis Penelitian.....	35
B.	Variabel Penelitian	36
C.	Lokasi Penelitian.....	37
D.	Populasi, Sampel dan Teknik Pengumpulan Data	37
E.	Instrumen Penelitian	43
F.	Uji Validitas dan Reabilitas	43

G. Uji Analisis	45
H. Uji Hipotesis	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	47
B. Pembahasan Hasil Penelitian dan Analisis	55
1. Analisis Data	55
2. Pembahasan Hasil Penelitian.....	56

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	59
B. Rekomendasi.....	59

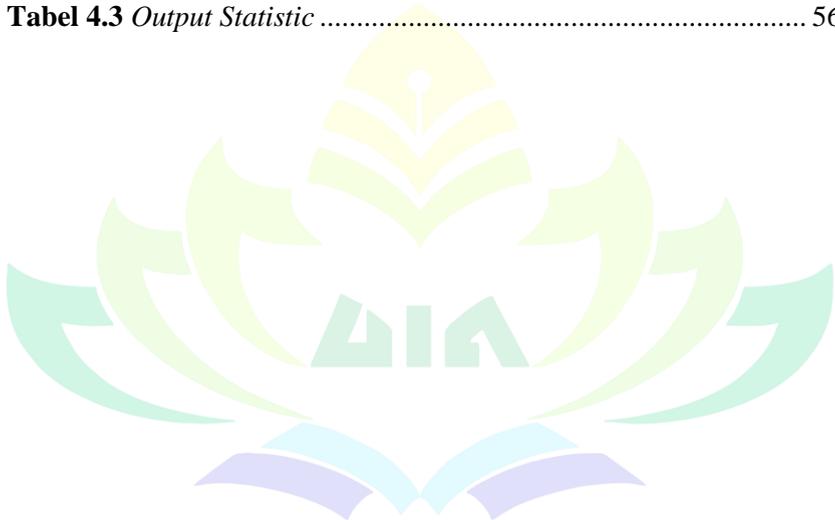
DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Perilaku Konformitas Negatif Peserta Didik	6
Tabel 3.1 Skor Angket.....	39
Tabel 3.2 Kriteria Skor Indeks.....	40
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Angket.....	40
Tabel 3.4 Definisi Operasional	41
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Angket	44
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Angket.....	45
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Peserta Didik.....	48
Tabel 4.2 Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	56
Tabel 4.3 <i>Output Statistic</i>	56



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Pola <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	35
Gambar 3.2 Variabel Penelitian.....	37
Gambar 4.1 Kurva Hipotesis	57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Balasan Pra Penelitian

Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian

Lampiran 3 Surat Validasi Angket

Lampiran 4 Kisi-Kisi Angket

Lampiran 5 Angket

Lampiran 6 RPL

Lampiran 7 Dokumentasi

Lampiran 8 Hasil Turnitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami istilah judul yang peneliti gunakan dalam skripsi ini, maka peneliti akan menjelaskan beberapa kata yang digunakan pada judul proposal ini. Judul proposal yang dimaksud peneliti adalah “Pengaruh Layanan Kelompok Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Perilaku Konformitas Negatif Peserta Didik SMK Negeri 6 Bandar Lampung”.

1. Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.¹

Dapat disimpulkan pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang dapat timbul dari sesuatu, baik itu watak, orang, benda, kepercayaan dan perbuatan seseorang yang dapat mempengaruhi lingkungan yang ada di sekitarnya.

2. Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada orang atau individu yang berada dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, juga pengarahan untuk memberikan kemudahan dalam mengoptimalkan perkembangan serta pertumbuhannya.²

3. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan kognitif behaviorial. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behaviorial. Dalam proses konselingnya, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional

¹ Abdillah dan Prasetya, “Kamus Lengkap Bahasa Indonesia.”

² Septiana, Rahmi, dan Wae, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Analisis Transaksional Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Di SMPN 8 Bukit Tinggi.”

sehingga fokus penanganan pada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pemikiran individu.³

Berdasarkan pengertian di atas maka yang dimaksud *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah sebuah terapi yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling terhadap peserta didik yang didasarkan pada pemahaman bahwa individu mengalami gangguan psikologi karena kepercayaan mereka, terutama yang bersifat irasional.

4. Konformitas

Menurut Taylor, Peplau & Sears. Konformitas adalah perilaku tertentu yang digunakan untuk membangun identitas pada kelompok dilakukan secara sukarela untuk melakukan tindakan karena orang lain juga melakukannya.⁴

Sedangkan menurut Baron & Byrne konformitas merupakan penyesuaian terhadap kelompok sosial karena adanya tuntutan dari kelompok tersebut untuk menyesuaikan meskipun tuntutan tersebut tidak terbuka.⁵

5. Peserta Didik

Peserta didik berarti seseorang yang sedang menuntut ilmu di sekolah yang diajarkan oleh pendidik. Tujuannya supaya peserta didik memiliki pengetahuan, ketrampilan, berpengalaman, berakhlak, memiliki kepribadian tekun dalam belajar.⁶

6. SMK Negeri 6 Bandar Lampung

SMK Negeri 6 Bandar Lampung mulai didirikan pada tahun 2007, yang beralamatkan Jl. RE. Martadinata Kel. Sukamaju Kec. Teluk Betung Timur Kota Bandar Lampung Provinsi Lampung. SMK Negeri 6 Bandar Lampung ini memiliki beberapa kompetensi keahlian diantaranya : Nautika Kapal Penangkap Ikan,

³ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling*, Bambang Sa (Jakarta: PT Indeks, 2011).

⁴ Marha Ulfia, 'Pengaruh Konformitas Kelompok Teman Sebaya, Religiusitas Dan Kepribadian Terhadap Kecenderungan Penggunaan Napza Pada Remaja'.

⁵ Robert Baron dan A. Byrne, *Psikologi Sosial*, ed.10 (Jakarta: Erlangga, 2005).

⁶ Gunawan, 'Sosiologi Pendidikan' (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 57.

Agribisnis Pengolahan Hasil Perikanan, Agribisnis Perikanan Air Tawar, Teknik Kapal Penangkap Ikan, Teknik Komputer dan Jaringan, Teknik Bisnis dan Sepeda Motor, Teknik Pendingin dan Tata Udara, Usaha Perjalanan Wisata.

Berdasarkan pengertian tersebut maka tujuan adalah untuk melihat apakah terdapat pengaruh konseling kelompok melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap perilaku konformitas negatif peserta didik SMK Negeri 6 Bandar Lampung. Suatu proses layanan dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik yang mempunyai perilaku konformitas negatif, yang bertujuan untuk membantu peserta didik dalam menangani masalah tersebut. Sehingga peserta didik dapat menyelesaikan masalahnya dengan cara yang baik dan tidak terulang secara terus menerus.

B. Latar Belakang Masalah

Masa remaja (*adolescence*) adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada usia ini merupakan sumber daya manusia, dan merupakan komponen sangat penting dalam pembangunan nasional, sehingga perlu adanya perhatian khusus pada kelompok usia ini. Hal ini dikarenakan remaja merupakan penentu masa depan yang akan meneruskan pembangunan dan cita-cita bangsa.⁷

Masa remaja merupakan proses perkembangan dan pertumbuhan menuju kematangan pribadi yang membutuhkan bimbingan dari orang dewasa dan bertanggung jawab. Havighurst mengatakan bahwa salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi remaja adalah bergaul dengan kelompok pria dan wanita yang sebaya.⁸ Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa.⁹

⁷ Sarwono S. W., *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012).

⁸ E. Hurlock, *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta: Erlangga).

⁹ M. Ali dan M. Asrori, *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)* (Jakarta: Bumi Aksara, 2005).

Miasari mengatakan bahwa pada usia remaja, hampir sebagian besar waktu remaja dihabiskan di sekolah, sehingga remaja lebih banyak mendapatkan pengaruh dari teman sebaya dibandingkan dengan keluarga ataupun masyarakat.¹⁰ Untuk mengatasi berbagai pengaruh dari teman sebaya yang bersifat negatif selama masa remaja, mereka harus memiliki kemauan yang kuat untuk mengungkapkan perasaan dan keinginan secara jujur kepada orang lain.

Tidak semua dapat melalui tahap perkembangan ini dengan baik. Ada beberapa permasalahan yang umum terjadi di masa remaja seperti meningginya emosi, berubahnya minat dan pola perilaku. Saat ini terjadi beberapa fenomena dimana remaja yang tidak mengerti tentang apa yang terjadi, banyak remaja yang terjerumus pada pergaulan yang tidak baik hanya karena tuntutan agar dapat bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan teman.

Di usia remaja ini kelompok mempunyai peran yang sangat besar sehingga tingkah laku remaja benar-benar ditentukan oleh norma kelompok. Remaja meluangkan sejumlah waktu mereka bersama teman-temannya, persetujuan dan penolakan dari anggota memiliki pengaruh yang kuat terhadap sikap dan perilaku remaja. Perkembangan remaja yang ditandai rasa ingin tahu yang tinggi tidak selamanya berakibat baik bagi diri sang remaja. Ada diantaranya rasa ingin tahu remaja yang terlalu besar dapat menimbulkan mereka meniru perilaku seperti orang dewasa.

Salah satu akibat dari pergaulan kelompok ini adalah konformitas negatif. Konformitas negatif mengarahkan individu ke hal-hal negatif seperti, memukul teman, melawan orang tua, membolos sekolah dan lebih parahnya terjadi tindakan kriminal. Selain itu remaja juga menggunakan barang-barang yang bermerek untuk memperoleh rasa penerimaan dari kelompok sebaya mereka. Gaya yang merupakan media penting untuk menjaga dan menentukan batas-batas kelompok. Mereka menunjukkan kecenderungan untuk memberikan kesan lain dari pada yang lain, untuk menciptakan gayanya sendiri.

Seperti yang telah dijelaskan dalam Hadits Riwayat Abu Daud sebagai berikut:

¹⁰ R. T. Hati, *Ilmu Sosial Dan Budaya Dasar* (Jakarta: Bumi Aksara, 2015).

Ibnu Umar radhiyallahu ‘anhuma ia berkata bahwa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda,

مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ فَهُوَ مِنْهُمْ

Artinya : “Barangsiapa yang menyerupai suatu kaum maka termasuk dari kaum tersebut” (HR. Abu Dawud nomor 4031 **hadits ini dishahihkan oleh Ibnu Hibban**)

Hadits diatas mengandung makna bahwa menirukan suatu kaum baik secara disengaja ataupun tidak, hukumnya adalah haram. Hal itu sesuai dengan sabda hadis Nabi diatas. Terlebih bila kita menirukan sesuatu yang menjadi ciri khusus mereka. Syariat mengatur agar kaum muslimin menyelisih orang-orang kafir dalam berbagai sifat.

Zebua dan Nur Djayadi, mengatakan bahwa konformitas pada remaja biasanya terjadi karena mereka tidak ingin dipandang berbeda dengan teman-temannya. Pada remaja, tekanan teman lebih dominan. Hal ini disebabkan oleh besarnya keinginan untuk menjaga harmonisasi dan penerimaan sosial dalam kelompok. Konformitas terhadap tekanan sebaya pada masa remaja bisa bersifat positif maupun negatif. Contoh perilaku konformitas yang negatif adalah mengganggu peserta didik lain, mempermainkan orang tua serta guru. Salah satu kasus perilaku konformitas remaja adalah maraknya kasus perundungan yang terjadi antara kelompok dan individu, ini bisa terjadi dikarenakan anggota kelompok yang lain akan menirukan. Contoh konformitas yang positif adalah mengikuti kegiatan belajar kelompok dan diskusi kelompok.¹¹

Konformitas terjadi apabila individu mengadopsi sikap atau perilaku orang lain karena merasa didesak oleh orang lain. Desakan untuk konformitas pada teman sebaya cenderung sangat kuat selama masa remaja.¹² Keinginan dari remaja untuk selalu berada dan diterima oleh kelompoknya akan mengakibatkan remaja bersikap

¹¹ A.S Zebua dan R.D. Nur Djayadi, ‘Hubungan Antara Konformitas Dan Konsep Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri’, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan: Phronesis*, 3 (2001).

¹² W. J. Santrock, *Child Development*, ed. by Mila Rahmawati dan Anna Kuswanti, eleven (Jakarta: Erlangga, 2007).

konformitas terhadap kelompoknya. Bila remaja sudah terikat dalam suatu kelompok pertemanan, biasanya remaja akan selalu mengikuti apa yang diinginkan dalam kelompok tersebut. Sebagai contoh, remaja yang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit fisik atau jiwa, dan ingin mengikuti kelompoknya.

Seperti yang disampaikan dalam Hadits Riwayat Tirmidzi, yaitu :

لَا تَكُونُوا إِمْعَةً تَقُولُونَ: إِنَّ أَحْسَنَ النَّاسِ أَحْسَنًا، وَإِنْ ظَلَمُوا ظَلَمْنَا،
وَلَكِنْ وَطَّنُوا أَنْفُسَكُمْ إِنْ أَحْسَنَ النَّاسُ أَنْ تُحْسِنُوا، وَإِنْ أَسَاءُوا فَلَا
تَظْلِمُوا

Artinya : “Janganlah kalian menjadi orang yang suka ikut-ikutan, yang berkata, “Jika orang-orang baik, maka kami juga akan berbuat baik. Dan jika mereka berbuat zhalim, maka kami juga akan berbuat zhalim.” Akan tetapi mantapkanlah hati kalian, jika manusia berbuat baik kalian juga berbuat baik, namun jika mereka berlaku buruk, janganlah kalian berbuat dhalim.” (Hadits Riwayat Tirmidzi)

Dari ayat diatas dapat disimpulkan bahwa kita tidak boleh ikut-ikutan dalam melakukan sesuatu dikarenakan pada hari kiamat nanti kita semua akan mempertanggung jawabkan baik buruk yang telah kita lakukan di dunia ini.

Dari hasil pengamatan (pra-penelitian) di SMK Negeri 6 Bandar Lampung melalui wawancara dengan Bapak Abim Reitanza, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling di SMK Negeri 6 Bandar Lampung juga melalui pengamatan dokumen dalam buku kasus serta dari dokumen surat panggilan orang tua peserta didik, sering terjadi konformitas negatif di antara peserta didik. Hal ini dapat dilihat dari peserta didik yang mengikuti peran sesuai teman-temannya, cenderung berperilaku sesuai teman-temannya, takut dibenci jika tidak melakukan suatu hal yang diinginkan oleh teman-temannya, ikut-ikutan disaat diminta sesuatu oleh temannya, tidak bisa mengatakan tidak demi acara *hangout* bersama teman karena takut dicap “tidak

setia kawan”, dan cenderung akan melakukan apapun agar diterima oleh teman. Hal ini sesuai dengan indikator konformitas negatif.

Indikator konformitas menurut Tylor, Peplau & Sears dalam Hidayat, yaitu :

1. Kekompakan

Berperilaku selaras dengan anggota kelompok yang lain dan mengikuti semua kegiatan yang dilakukan kelompok walaupun dalam hal negatif.

- a. Memiliki kekuatan yang menyebabkan remaja tertarik dan tetap menjadi anggota kelompok
- b. Disebabkan perasaan suka antar kelompok
- c. Harapan mendapat manfaat dari keanggotaannya
- d. Semakin besar memperoleh manfaat semakin besar kesetiaan mereka sehingga semakin kompak kelompok tersebut

2. Kesepakatan

Memiliki pendapat yang sama, baik karena percaya pada kelompok, ataupun karena takut mendapatkan tekanan dari kelompok jika memiliki pendapat yang berbeda.

- a. Pendapat kelompok memiliki tekanan yang kuat sehingga menjadi anggota yang royal
- b. Anggota kelompok harus menyesuaikan pendapatnya dengan pendapat kelompok

3. Ketaatan

Mematuhi norma atau aturan kelompok yang telah disepakati bersama maupun norma yang sudah ada dari awal pembentukan kelompok.

- a. Tekanan dari kelompok membuatnya rela melakukan tindakan walaupun ada anggotanya yang tidak menginginkannya
- b. Ketaatan yang semakin tinggi maka tingkat konformitas juga semakin tinggi.¹³

¹³ Levianti, “Konformitas Dan Bullying Pada Siswa,” *Jurnal Psikologi* vol. 6 no. 1 (2018)

Tabel 1.1
Indikator Perilaku Konformitas Peserta Didik
SMK NEGERI 6 Bandar Lampung

No.	Inisial	Indikator			Total	Kategori
		1	2	3		
1	R A I	45	43	36	124	Tinggi
2	M R	40	37	36	113	Tinggi
3	M H H	37	42	34	113	Tinggi
4	S S	38	45	33	116	Tinggi
5	V F	45	42	32	119	Tinggi

Sumber : Data pre-test konformitas negatif SMK Negeri 6 Bandar Lampung

Dari hasil data pra-penelitian diatas yang berupa angket yang dilakukan pada tanggal 8 Agustus 2023 dengan indikator konformitas terdapat 5 peserta didik yang terindikasi perilaku konformitas, dari 5 peserta didik tersebut semua memiliki tingkat nilai kekompakan, kesepakatan dan ketaatan yang tinggi, maka dapat disimpulkan bahwa 5 peserta didik tersebut terindikasi memiliki perilaku konformitas. Hasil dari proses konformitas bisa positif dan bisa juga negatif, tergantung bagaimana peserta didik tersebut memilih pertemanan dan kegiatan yang dilakukan bersama.

Hal ini juga didapat berdasarkan keterangan wali kelas, sehingga dengan begitu guru bimbingan dan konseling beserta peneliti memiliki strategi dalam menangani masalah salah satunya dengan memberi layanan konseling kelompok agar proses penanganan masalah lebih detail dan tepat.

Pendekatan konseling yang dipilih yaitu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam bentuk konseling kelompok untuk mengurangi perilaku konformitas negatif tersebut. Terapi ini menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dimana pendekatan ini menekankan kepada bahwa penyebab tingkah laku yang bermasalah adalah pemikiran yang irasional sehingga fokus

pendekatan ini adalah pemikiran individu.¹⁴ Sehingga diharapkan dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) ini masalah perilaku konformitas negatif pada peserta didik dapat diatasi.

Al-Qur'an sebagai pedoman umat muslim lebih dulu menerangkan tentang berpikir rasional dalam surah Az-Zumar Ayat 18 yang berbunyi :

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُ اللَّهُ
وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ

*Artinya: “Yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik diantaranya. Mereka itulah orang-orang yang telah diberi Allah petunjuk dan mereka itulah orang-orang yang mempunyai akal (QS. Az-Zumar: 18).”*¹⁵

Permasalahan perilaku konformitas negatif pada peserta didik tersebut, menjadikan alasan peneliti untuk melakukan penelitian eksperimen dengan menggunakan pendekatan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk membantu peserta didik mengurangi masalah tersebut. Dari uraian di atas peneliti ingin meneliti tentang “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Perilaku Konformitas Negatif Peserta Didik SMK Negeri 6 Bandar Lampung”.

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalahnya antara lain:

1. Terindikasi adanya 5 peserta didik yang memiliki perilaku konformitas negatif di SMK Negeri 6 Bandar Lampung.
2. Dari 5 peserta didik terindikasi 3 peserta didik yang memiliki tingkat kekompakan yang tinggi pada perilaku konformitas negatif.

¹⁴ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling*, Bambang Sa (Jakarta: PT Indeks, 2011).

¹⁵ Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahannya*, hal. 460.

3. Dari 5 peserta didik terindikasi 2 peserta didik yang memiliki tingkat kesepakatan yang tinggi pada perilaku konformitas negatif.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka masalah yang akan dibahas lebih lanjut dalam penelitian ini yaitu hanya dibatasi pada pengaruh pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap perilaku konformitas negatif peserta didik SMK Negeri 6 Bandar Lampung.

Agar penelitian ini tidak luas pembahasannya, maka batasan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Kelas yang menjadi sampel penelitian dibatasi pada kelas XI
2. Peserta Didik yang dimaksud adalah kelas XI
3. Konformitas dibatasi pada indikator konformitas menurut Tylor, Peplau & Sears.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

Apakah terdapat pengaruh konseling kelompok melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap perilaku konformitas negatif peserta didik SMK Negeri 6 Bandar Lampung.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh konseling individu melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap perilaku konformitas negatif pada peserta didik SMK Negeri 6 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat memperkaya khasanah dalam melakukan penelitian terhadap bidang yang sama
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah pengetahuan pembaca kaitannya dengan upaya

mengurangi perilaku konformitas negatif peserta didik dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengurangi konformitas negatif pada peserta didik.

- c. Dapat menjadi referensi dan informasi untuk penelitian selanjutnya agar lebih baik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengukur kemampuan peneliti dalam menemukan suatu fenomena atau permasalahan yang terjadi di lingkungan sekolah serta untuk menguji kemampuan peneliti.
- b. Bagi SMK Negeri 6 Bandar Lampung hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah koleksi bacaan dan informasi sehingga dapat digunakan untuk sebagai sarana dalam menambah wawasan, dan juga untuk dapat menjadi panduan untuk Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Tinjauan pustaka penting dilakukan untuk mengetahui letak perbedaan penelitian dengan penelitian yang sudah ada sebelumnya. Kajian pustaka menunjukkan kejujuran peneliti dalam menulis karya ilmiah (skripsi), sehingga karya yang disusun bukan karya duplikasi atau tiruan.

Berbagai penelitian tentang bimbingan konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengurangi perilaku konformitas negatif di sekolah sudah banyak dilakukan oleh peneliti terdahulu. Dari pengamatan peneliti terdapat beberapa peneliti yang relevan dan berkaitan dengan penelitian ini diantaranya.

1. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Erismon dan Karnely yang mengkaji tentang “Efektivitas pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi perilaku *bullying* siswa”. Dari hasil penelitian peneliti menegaskan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara 1) Perilaku *bullying* peserta didik kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* format kelompok 2) Perilaku *bullying* peserta didik kelompok kontrol

sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* 3) Perilaku *bullying* peserta didik kelompok eksperimen yang diberikan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* format kelompok dengan peserta didik kelompok kontrol yang diberikan layanan konseling kelompok tanpa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.¹⁶ Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah pada variabel x yaitu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

2. Niluh Titisari KP, Usmansyah, Yohana Oktariana. Penggunaan Konseling Sebaya Mengurangi Konformitas Negatif Peserta didik. Menyatakan bahwa dengan konseling sebaya konformitas negatif pada peserta didik dapat menurun.¹⁷ Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah pada variabel y yaitu mengurangi konformitas negatif pada peserta didik. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel x yaitu pada penelitian terdahulu menggunakan konseling sebaya sedangkan pada penelitian ini menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengurangi konformitas negatif peserta didik.
3. Levianti, Konformitas Dan *Bullying* Pada Siswa.¹⁸ Peserta didik melakukan konformitas dengan mengubah sikap dan perilakunya serupa dengan sikap dan perilaku teman-teman sekelas. Sikap dan perilaku yang ditiru ada yang bersifat positif maupun negatif. Salah satu perilaku negatif adalah *bullying*. *Bullying* merupakan tindakan menyakiti orang yang lebih lemah, baik secara fisik, verbal, maupun psikis. Peserta didik cenderung melakukan *bullying* jika ia pernah menjadi korban *bullying*. Peserta didik berpotensi menjadi korban

¹⁶ Erismon, E. dan Karneli, Y., 2021. Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Perilaku *Bullying* Siswa. *Jurnal Education* (Jurnal Pendidikan Indonesia) Vol. 7, No. 1, 2021, pp. 1-13

¹⁷ Niluh Titisari KP, Usmansyah, dan Yohana Oktariana, 'Penggunaan Konseling Sebaya Mengurangi Konformitas Negatif Peserta Didik', *Alibkin: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7 no. 4 (2019).

¹⁸ Levianti, "Konformitas Dan *Bullying* Pada Siswa," *Jurnal Psikologi* vol.6 no. 1 (2018).

bullying, misalnya ditindas oleh orang tua, kakak kandung, ataupun kakak kelas. Peserta didik korban *bullying* cenderung menjadi pelaku *bullying*. Apabila peserta didik pelaku *bullying* berjumlah banyak ataupun bersifat dominan, maka peserta didik lain cenderung ikut melakukan *bullying* dalam rangka menyesuaikan diri dengan teman-teman sekelasnya

4. Safri Madison, *Konformitas Teman Sebaya Sebagai Pembentuk Perilaku Individu*.¹⁹ Menyatakan bahwa Konformitas merupakan perubahan perilaku remaja sebagai usaha untuk menyesuaikan diri dengan norma kelompok dengan acuan baik ada maupun tidak ada tekanan secara langsung yang berupa suatu tuntutan tidak tertulis dari kelompok sebaya terhadap anggotanya namun memiliki pengaruh yang kuat dan dapat menyebabkan munculnya perilaku-perilaku tertentu pada remaja anggota pada kelompok tersebut. Hasil dari proses konformitas bisa positif dan bisa juga negatif. Dalam proses perkembangannya remaja yang melakukan konformitas mempunyai masalah dalam hal pergaulan dan penyesuaian diri. Dengan adanya kegiatan bimbingan dan konseling diharapkan bisa membantu pengembangan konformitas positif terutama untuk layanan bimbingan dan konseling kelompok.
5. Rr. Eka Cahya Ningrum, Andik Matulesy, Rr. Amanda Pasca Rini, *Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada Remaja*.²⁰ Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember. Menyatakan bahwa Selama ini, perilaku *bullying* yang terjadi tidak hanya dilakukan oleh individu namun juga dapat secara berkelompok. Jika individu sering memperhatikan kelompok teman sebayanya melakukan perilaku *bullying* di lingkungan sekolah, maka bisa saja

¹⁹ Safri Madison, 'Konformitas Teman Sebaya Sebagai Pembentuk Perilaku Individu', vol. 6 no 3 (2023).

²⁰ Ningrum Rr. Eka Cahya, Matulesy Andik, Rini Rr. Amanda Pasca, "Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada Remaja," *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, vol. 15 (2019).

perilaku tersebut akan diikuti dengan alasan untuk menghindari penolakan, keinginan untuk patuh terhadap aturan kelompok dan adanya dukungan dari kelompok teman sebaya untuk mengikuti perilaku tersebut. Apabila individu tersebut memiliki respon negatif terhadap perilaku *bullying*, namun lingkungan di sekitarnya cenderung terus membiarkan tindakan *bullying* terjadi maka hal ini akan membuat individu dikucilkan oleh kelompok akibat pendiriannya yang negatif terhadap perilaku *bullying*. Hal ini mendorong individu melakukan konformitas terhadap *bullying* serta menganggap perilaku *bullying* sebagai suatu hal yang wajar terjadi di lingkungan sekolah.

H. Sistematika Penulisan

BAB I : Pendahuluan

Dalam bab ini diuraikan mengenai latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kajian peneitian terdahulu yang relevan, dan sistematika penulisan.

BAB II : Landasan Teori dan Hipotesis Penelitian

Dalam bab ini diuraikan mengenai landasan teori yang digunakan dalam penelitian sebagai pedoman penelitian.

BAB III : Metode Penelitian

Dalam bab ini diuraikan mengenai waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan teknik pengumpulan data, definisi operasional, instrumen penelitian, dan analisis data.

BAB IV : Pembahasan

Dalam bab ini diuraikan mengenai deskripsi data, analisis data pembahasan penelitian dan keterbatasan penelitian.

BAB V : Penutup

Dalam bab penutup memuat secara rinci simpulan dan rekomendasi.

BAB II LANDASAN TEORI

A. **Konseling Kelompok**

a. **Pengertian Konseling Kelompok**

Rasimin berpendapat bahwa konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang amat baik untuk mengatasi sikap atau perilaku anak seperti mengetahui sebab dan perasaan peserta didik yang mengalami agresif, mencegah berkembangnya masalah, membantu pengembangan kemampuan pribadi peserta didik, atau membantu masalah kesulitan pada diri peserta didik, dan menangani konflik antar pribadi serta pemecahan masalah. Sedangkan menurut Nanang Martono menyatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses antarpribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran, serta perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung. Fungsi-fungsi terapi itu diciptakan dan dikembangkan dalam suatu kelompok kecil melalui cara saling mempedulikan diantara para konseling kelompok.²¹ Kegiatan konseling kelompok sangat berperan penting dalam membantu peserta didik untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi dan mampu mengembangkan atau memecahkan masalah yang dialami peserta didik.

Konseling kelompok menurut Pauline Harrison adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Nurihsan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam

²¹ Gunawan, Hartati, dan Mulachela, "Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Peserta Didik Di SMKN 4 Mataram," *Jurnal Paedagogy*, 2020.

situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.²²

Pada terapi kelompok, sekelompok konseli bertemu dengan seorang terapis atau sepasang terapis. Terapi kelompok memiliki beberapa keunggulan dibandingkan dengan penanganan individual. Salah satunya, terapi kelompok lebih ekonomis daripada terapi individual karena beberapa konseli ditangani secara bersamaan. Banyak klinisi yang juga percaya bahwa terapi kelompok lebih efektif untuk menangani kelompok konseli yang memiliki permasalahan serupa. Konseli belajar bagaimana orang-orang dengan permasalahan serupa dapat mengatasi masalahnya dan menerima dukungan sosial dari kelompok serta terapis. Terapi kelompok juga memungkinkan anggotanya untuk menyelesaikan masalah dalam berhubungan dengan orang lain. Terlepas dari keunggulan tersebut, konseli mungkin lebih menyukai terapi individu karena berbagai alasan. Beberapa konseli lebih memilih perhatian khusus dari terapis. Konseli yang lain sangat terhambat secara sosial (*socially inhibited*) untuk merasa nyaman dalam situasi kelompok. Oleh karena pertimbangan-pertimbangan tersebut terapis kelompok mengharuskan diskusi kelompok dirahasiakan, anggota kelompok membina hubungan yang suportif dan tidak destruktif, serta anggota kelompok mendapatkan perhatian yang mereka butuhkan.²³

Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri. Dengan memperhatikan dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana

²² Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2013).

²³ Nevid, Rathus, dan Greene, *Psikologi Abnormal i Dunia Yang Terus Berubah Edisi Kesembilan Jilid I*.

konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.

Terdapat ayat yang menjelaskan sikap konselor kepada konseli, yaitu pada Al-Qur'an surat al-imron, ayat 159, sebagai berikut :

فِيمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لَدْتَ لَهُمْ ۗ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ
لَأَقْبَضُوا مِنْ حَوْلِكَ ۗ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ
فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya : *“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah Lembut terhadap mereka. sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu Telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.”*²⁴

Ayat tersebut menjelaskan bahwasannya sebagai manusia harusnya kita bersikap baik dan lembut kepada sesama, terlebih sebagai konselor yang semestinya dapat memberikan rasa aman kepada kliennya maka sikap tersebut sangat penting untuk ditanamkan pada diri konselor.

Dalam konseling diharapkan konseli dapat mengubah sikap, keputusan diri sendiri sehingga ia dapat lebih baik menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan memberikan kesejahteraan pada diri sendiri dan masyarakat sekitarnya.

²⁴ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, hal. 70

b. Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok memiliki kelebihan dan juga kelemahan diantaranya :²⁵

Kelebihan dari layanan konseling kelompok menurut pendapat Lubis dan Hasnida adalah dengan melalui kelompok bantuan diri, individu-individu mengembangkan dan meningkatkan kepercayaan diri dan identitas diri mereka. Mereka menyadari bahwa tidak sendirian, dan merasa lebih diberdayakan melalui pertukaran gagasan serta memberikan bantuan, sebagaimana halnya menerima bantuan itu sendiri.

Menurut pendapat Natawidjaja kelemahan yang ada pada konseling kelompok ada 5 diantaranya:

- a) Tidak semua orang cocok dalam kelompok
- b) Perhatian konselor lebih menyebar atau meluas
- c) Mengalami kesulitan dalam membina kepercayaan
- d) Konseli mengharapkan terlalu banyak tuntutan dari kelompok.

c. Dinamika Kelompok

Dalam literatur konseling kelompok ada tiga hal yang hampir selalu dibicarakan, yaitu dinamika kelompok, proses kelompok, dan dorongan terapeutik. Berikut penjelasan dari ketiganya:

- a) Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok adalah suasana kelompok yang hidup, yang ditandai oleh semangat bekerja sama antar anggota kelompok untuk mencapai tujuan kelompok. Dalam suasana seperti ini, seluruh anggota kelompok menampilkan dan membuka diri serta memberikan sumbangan bagi suksesnya kegiatan kelompok, Prayitno dalam bukunya mengemukakan: bahwa secara khusus, dinamika kelompok dapat dimanfaatkan untuk pemecahan masalah pribadi para anggota kelompok, yaitu apabila interaksi dalam kelompok tersebut difokuskan pada pemecahan masalah

²⁵ Safitri dan Anita, "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik."

pribadi yang dimaksudkan. Dalam suasana seperti ini melalui media dinamika kelompok yang berkembang, masing-masing anggota kelompok akan menyumbang baik langsung maupun tidak langsung dalam pemecahan masalah pribadi tersebut.²⁶

Dinamika kelompok akan terwujud dengan baik apabila kelompok tersebut benar-benar hidup, mengarah pada tujuan yang ingin dicapai dan membuahkan manfaat bagi masing-masing anggota kelompok serta sangat ditentukan oleh peranan anggota kelompok. Menurut Prayitno peranan anggota kelompok yang hendaknya dimainkan oleh anggota kelompok agar dinamika kelompok benar-benar dapat diwujudkan seperti yang diharapkan adalah sebagai berikut :²⁷

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok;
- 2) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok;
- 3) Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama;
- 4) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha untuk mematuhi dengan baik;
- 5) Benar-benar berusaha untuk secara efektif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok;
- 6) Mampu mengkomunikasikan secara terbuka;
- 7) Berusaha membantu anggota lain;
- 8) Memberikan kesempatan kepada anggota lain untuk juga menjalankan perannya;
- 9) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok tersebut.

²⁶ Kurnanto, *Konseling Kelompok*.

²⁷ Kurnanto, *Konseling Kelompok*.

b) Proses Kelompok

Menurut Corey ; Glassing dalam Natawijaya studi tentang proses kelompok merujuk pada studi tentang tahapan kegiatan yang terjadi dalam kelompok.²⁸

1. Dorongan Terapeutik dan Dinamika Kelompok Berkenaan dengan terapi kelompok, Yalom mengemukakan sebelas faktor terapeutik, yaitu:

- 1) Penumbuhan harapan (*Instillation Of Hope*);
- 2) Universalitas (*Universality*)
- 3) Pemberian informasi (*Importing Of Information*)
- 4) Kecenderungan untuk memperhatikan kepentingan orang lain (*Altruism*)
- 5) Rekapitulasi kolektif terhadap kelompok keluarga primer (*The Corrective Recapitulation Of The Primary Family Group*)
- 6) Pengembangan teknik-teknik pensosialisasian (*Development Of Socializing*)
- 7) Perilaku imitative (*Imitative Behavior*)
- 8) Belajar interpersonal (*Interpersonal Learning*)
- 9) Kekohesifan kelompok (*Group Cohesiveness*)
- 10) Katarsis (*Catharsis*)
- 11) Faktor-faktor eksistensial (*Existential Factor*)

Sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Yalom di atas, Jacobs mengemukakan 15 faktor yang perlu diperhatikan dalam dinamika kelompok:

²⁸ *Ibid.*

- 1) Kejelasan tujuan baik bagi pemimpin maupun anggota kelompok;
- 2) Relevansi tujuan bagi anggota kelompok
- 3) Ukuran kelompok
- 4) Lamanya waktu setiap sesi;
- 5) Frekuensi pertemuan;
- 6) Kecukupan tatanan;
- 7) Ketepatan waktu pertemuan baik bagi para pemimpin maupun anggota kelompok;
- 8) Sikap pemimpin kelompok;
- 9) Kelompok terbuka atau tertutup;
- 10) Keanggotaan secara sukarela atau terpaksa;
- 11) Niat baik anggota kelompok;
- 12) Tingkat kepercayaan di antara anggota;
- 13) Sikap anggota terhadap pemimpin kelompok;
- 14) Sikap pemimpin kelompok terhadap anggota;
- 15) Pengalaman pemimpin kelompok dan kesiapan untuk berhubungan kelompok.²⁹

d. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut Corey yaitu untuk belajar mengembangkan kesadaran dan pengetahuan diri, untuk mengembangkan kepekaan kepada orang lain, untuk mengetahui kebutuhan komunitas kelompok dan persoalan serta sebuah pengertian yang universal; untuk memperluas motivasi diri, percaya diri, menghargai diri dalam perintah untuk mencapai pandangan yang baru dalam dirinya; untuk menemukan jalan pilihan dalam suatu hubungan dengan persoalan perkembangan yang normal dan tentunya memecahkan permasalahan; untuk

²⁹ Kurnanto, *Konseling Kelompok*, Kurnanto, .

memperluas wawasan diri, otonomi dan bertanggung jawab terhadap dirinya dan orang lain; untuk menjadi sadar akan suatu pilihan dan untuk memutuskan pilihan yang bijaksana; untuk membuat rencana khusus terhadap beberapa perubahan perilaku, mengerjakan sendiri, mengikuti terus rencana ini; untuk belajar lebih efektif keahlian sosial; untuk menjadi lebih sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan yang lain; untuk belajar bagaimana menghadapi orang lain dengan peduli, perhatian, kejujuran, dan petunjuk; untuk menghindari pembicaraan sendiri, harapan dan untuk belajar dari satu harapan yang dimiliki; dan untuk menjelaskan suatu nilai dan memutuskan bagaimana mengubah mereka.³⁰

e. Komponen Konseling Kelompok

Adapun komponen-komponen yang terdapat pada layanan konseling kelompok adalah pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a) Pemimpin Kelompok

Menurut Prayitno, pemimpin kelompok dapat disebut pembimbing kelompok. Dalam hal ini pemimpin kelompok bertindak sebagai pemimpin atau pembimbing kelompok. Keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemimpin kelompok, menurut Jacob et.al diantaranya:

- 1) *Active Listening* (Mendengar Aktif), hal ini melibatkan mendengarkan isi, suara, dan bahasa tubuh orang yang berbicara. Teknik utama yang digunakan untuk ini adalah dengan mengamati bahasa nonverbal yang tampak dari gerak tubuh, ekspresi wajah, dan khususnya pergeseran tubuh.
- 2) Refleksi, dalam hal ini pemimpin kelompok adalah bagaimana mencerminkan komentar untuk menyampaikan bahwa anda memahami isi, perasaan, dan apa yang ada di balik keduanya

³⁰ Sutanti, "Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa di SMA Negeri Kota Yogyakarta." *Jurnal Konseling Gusjigang*, Vol. 1 (2015)

- 3) Klarifikasi dan Bertanya, dilakukan dengan tujuan membantu anggota kelompok agar lebih sadar dengan apa yang dikatakannya.
- 4) Meringkas, dilakukan guna memperoleh pokok atau pesan sementara dari proses konseling tersebut.
- 5) Menghubungi (*Linking*), merupakan proses menghubungkan antar anggota secara bersama-sama untuk memfasilitasi ikatan.
- 6) Ceramah Singkat dan Pemberian Informasi, pemberian informasi kepada kelompok bahwa pemimpin kelompok merupakan orang yang memberikan keahlian kepada subyek, seperti diet, kesehatan dan lain sebagainya.
- 7) Mendorong dan Pendukung, dilakukan guna membantu menangani anggota dengan situasi kecemasan baru dan berbagi ide-ide mereka atau perasaan mereka kepada anggota lain.
- 8) Pengaturan Nada, dilakukan dengan tujuan suara terkesan “sejuk” dan dapat menyampaikan pesan dengan baik.
- 9) Pemodelan dan *Self-Disclosure*, keterampilan ini berguna untuk mendapatkan anggota untuk berbagi pikiran dan perasaan.
- 10) Penggunaan Mata, hal ini berguna dalam mengumpulkan informasi berharga, mendorong anggota untuk berbicara, dan mungkin mencegah anggota lain berbicara dengan menggunakan empat cara sebagai berikut, yakni: mengamati isyarat nonverbal, mendapatkan anggota untuk melihat anggota lain, menarik keluar anggota, dan memotong ketergantungan anggota.
- 11) Penggunaan Suara, hal ini dapat digunakan untuk mempengaruhi suasana kelompok, yaitu dengan ketinggian suara, kecepatan, dan kontennya.
- 12) Penggunaan Energi Pemimpin, pemimpin harus memiliki antusiasme dalam melakukan kegiatan kelompok.
- 13) Mengidentifikasi Pengikut, dilaksanakan untuk menemukan siapa-siapa yang aktif dalam kegiatan kelompok, guna memancing keaktifan anggota kelompok yang lain.

- 14) Pemahaman Multikultural, pemimpin kelompok tidak hanya menyadari perbedaan latar belakang budaya anggota kelompok tetapi juga beragam budaya yang mampu mempengaruhi jalannya sesi kelompok.
- 15) *Focusing*, peran pemimpin kelompok yaitu dengan bagaimana membangunfokus, bertahan fokus, bergeser dari fokus, dan memperdalam fokus masalah dalam sesi layanan kelompok tersebut.
- 16) *Cutting Of* dan *Drawing Out*, pemimpin harus mengetahui bagaimana dan kapan harus menarik keluar dan memotong anggota yang dapat meningkatkan kualitas kelompok karena pemimpin kelompok mampu mendapatkan lebih banyak keterlibatan dari anggota.
- 17) *Rounds and Dyads*, *rounds* adalah suatu kegiatan dimana setiap anggota diminta untuk menanggapi stimulus tertentu yang diajukan oleh pemimpin dengan sistem memutar.

b) Anggota Kelompok

Anggota kelompok juga sangat menentukan keberhasilan tujuan proses bimbingan konseling. Tanpa anggota para anggota kelompok dan bahkan lebih dari itu dalam batas batas tertentu suatu kelompok dapat melakukan kegiatan tanpa kehadiran gerakan pemimpin kelompok. Jadi peranan anggota kelompok sangatlah menentukan yang bahkan anggota kelompok adalah badan dan jiwa dari kelompok itu sendiri.³¹

f. Tahap Konseling Kelompok

Menurut Corey terdapat empat tahapan yang ada dalam proses layanan konseling kelompok yakni :

a) Pra-konseling: Pembentukan Kelompok

Tahap ini merupakan tahap persiapan pelaksanaan konseling kelompok. Pada tahap ini terutama pembentukan kelompok, yang dilakukan dengan seleksi anggota dan menawarkan program kepada calon peserta konseling, sekaligus membangun hubungan kepada calon peserta.

³¹ Kurnanto, *Konseling Kelompok*.

b) Tahap I: Tahap permulaan (orientasi dan eksplorasi)

Pada tahap ini mulai menentukan struktur kelompok, mengeksplorasi harapan anggota, anggota mulai belajar fungsi kelompok, sekaligus mulai menegaskan tujuan kelompok. Setiap anggota kelompok mulai mengenalkan dirinya dan menjelaskan tujuan atau harapannya. Pada tahap ini deskripsi tentang dirinya masih bersifat superfisial (permukaan saja), sedangkan persoalan yang lebih tersembunyi belum diungkapkan pada fase ini. Kelompok mulai membangun norma untuk mengontrol aturan-aturan kelompok dan menyadari makna kelompok untuk mencapai tujuan. Peran konselor pada tahap ini membantu menegaskan tujuan untuk kelompok dan makna kelompok untuk mencapai tujuan. Pada tahap ini menurut Prawitasari, anggota kelompok diajak untuk: bertanggung jawab terhadap kelompok, terlibat dalam proses kelompok, mendorong konseli agar berpartisipasi sehingga keuntungan akan diperoleh. Secara sistematis, pada tahap ini langkah yang dilakukan adalah pengenalan, agenda (tujuan yang ingin dicapai) norma kelompok dan penggalian ide dan perasaan.

c) Tahap II: Tahap Tansisi

Tahap ini anggota kelompok mulai terbuka, tetapi sering terjadi pada fase ini justru terjadi kecemasan, resistensi, konflik dan bahkan ambivalensi tentang keanggotaannya dalam kelompok, atau enggan jika harus membuka diri. Tugas pemimpin kelompok adalah mempersiapkan mereka bekerja untuk dapat merasa memiliki kelompoknya.

d) Tahap III: Tahap Kerja – Kohesi dan Produktivitas

Kegiatan konseling kelompok terjadi yang ditandai oleh: membuka diri lebih besar, menghilangkan defensifnya, terjadinya konfrontasi antar anggota kelompok, modeling, belajar perilaku baru, terjadi transferensi. Kohesivitas mulai terbentuk, mulai belajar bertanggung jawab, tidak lagi mengalami kebingungan. Anggota merasa berada dalam

kelompok, mendengar yang lain dan terpuaskan dengan kegiatan kelompok.

- e) Tahap IV: Tahap Akhir (Konsolidasi dan Terminasi)
Terjadi mentransfer pengalaman dalam kelompok dalam kehidupan yang lebih luas. Jika ada konseli yang memiliki masalah dan belum terselesaikan pada fase sebelumnya, pada fase ini harus diselesaikan. Jika semua peserta merasa puas dengan proses konseling kelompok, maka konseling kelompok dapat diakhiri.
- f) Setelah konseling: Tindak lanjut dan Evaluasi
Setelah berselang beberapa waktu, konseling kelompok perlu dievaluasi. Tindak lanjut dilakukan jika ternyata ada kendala-kendala dalam pelaksanaan di lapangan. Mungkin diperlukan upaya perbaikan terhadap rencana-rencana semula, atau perbaikan terhadap cara pelaksanaanya.

g. Struktur Dalam Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki struktur yang sama dengan terapi kelompok pada umumnya. Struktur kelompok yang dimaksud menyangkut orang yang terlibat dalam kelompok, jumlah orang yang menjadi partisipan, banyak waktu yang diperlukan bagi suatu terapi kelompok, dan sifat kelompok. Berikut penjelasannya.³²

- a) Partisipan, Pihak yang terlibat dalam konseling kelompok adalah seorang konselor dan sejumlah konseli yang memiliki masalah yang serupa. Konselor yang menyelenggarakan konseling kelompok dapat seorang atau lebih atau dibantu oleh pendamping konselor. Sedangkan konseli, sebagaimana terapi kelompok interaktif, beranggota berkisar antara 4 sampai 12 orang. Jumlah konseli ini disesuaikan dengan kemampuan konselor dan pertimbangan efektivitas proses konseling.

³² Latipun, "Konseling Kelompok dan Perilaku Antisosial: Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Perilaku Antisosial Pada Remaja Di Lembaga Pemasarakatan Anak." *psychology forum*, (2020)

- b) Sifat Kelompok, Sifat kelompok dapat terbuka dan tertutup. Terbuka jika pada suatu saat dapat menerima anggota baru, dan dikatakan tertutup jika keanggotaannya tidak memungkinkan adanya anggota baru. Pertimbangan penggunaan keanggotaan terbuka dan tertutup bergantung kepada keperluan.
- c) Waktu Pelaksanaan, Lama waktu penyelenggaraan konseling kelompok sangat bergantung kepada kompleksitas permasalahan yang dihadapi kelompok. Secara umum konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (*Short-Term Group Counseling*) membutuhkan waktu pertemuan antara 8 sampai 20 pertemuan, dengan frekwensi pertemuan antara 1 - 3 kali dalam seminggunya, dan durasinya antara 60 sampai 90 menit setiap pertemuan.

h. Keterampilan Pemimpin Kelompok

Menjadi sebuah kesalahan apabila semua orang dengan kualitas personal dalam menolong yang baik akan dapat efektif dalam memimpin. Kesuksesan kepemimpinan membutuhkan keterampilan memimpin kelompok yang spesifik dan memiliki dayaguna yang cocok akan fungsi-fungsi khusus dalam kelompok. Seperti halnya kemampuan-kemampuan pada umumnya, kemampuan memimpin harus dipelajari dan dipraktikkan. Berikut, beberapa keterampilan dalam memimpin kelompok.³³

- a) Pendengar aktif, memperhatikan kepada aspek komunikasi verbal dan nonverbal tanpa generalisasi.
- b) Mengulang kembali, menafsirkan perkataan partisipan
- c) Mengklarifikasi, menggali esensi dari pesan baik itu dari level perasaan maupun pikiran
- d) Meringkaskan, menarik elemen penting dari interaksi yang dilakukan untuk menghindari pemecahan dan memberi arah terhadap interaksi yang sedang dilakukan

³³ Harahap, "Analisis Keterampilan Dasar Pemimpin Kelompok Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Praktikum Prosedur Kelompok." *Jurnal Consilium Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, Vol. 8, (2021).

- e) Mempertanyakan, menanyakan pertanyaan awal dan akhir yang menggiring pada pertanyaan apa dan mengapa
- f) Menginterpretasikan, memberikan penjelasan yang mungkin untuk pemikiran-pemikiran, perasaan dan perilaku yang diharapkan
- g) Konfrontasi, menantang anggota untuk melihat ketidakcocokan antara kata-kata dengan tindakan mereka atau antara pesan verbal dengan nonverbal
- h) Merefleksikan perasaan, mengkomunikasikan pemahaman akan isi dari perasaan
- i) Memberi dorongan, memberikan dorongan dan penguatan
- j) Memberikan penegasan, mengidentifikasi bersama klien dengan mengasumsikan kerangka pikir mereka
- k) Memfasilitasi, membuka komunikasi langsung dalam kelompok, membantu asumsi anggota dengan meningkatkan tanggung jawab akan arah kelompok
- l) Memprakarsai, mempromosikan partisipasi dan memperkenalkan arah baru dalam kelompok untuk mencegah kesia-siaan dalam kelompok
- m) Merencanakan tujuan kelompok secara spesifik dan membantu partisipan menemukan tujuan kongkrit dan penuh arti
- n) Mengevaluasi, menilai proses serta dinamika
- o) Memberi umpan balik, ekspresi atas reaksi kongkrit dan jujur didasari atas observasi dari perilaku
- p) Mengusulkan, memberikan nasihat dan informasi, arah, dan ide-ide atas perilaku baru yang
- q) Memproteksi, melindungi anggota dari risiko psikologis yang tidak dibutuhkan
- r) Pengungkapan diri, menyatakan reaksi seseorang dalam anggota atas kejadian disini dan sekarang (*Here and Now*) dalam
- s) Memperagakan, mendemonstrasikan perilaku yang diinginkan melalui

- t) Menghubungkan, pekerjaan yang dilakukan oleh anggota dengan tema yang umum dalam kelompok
- u) Menghalangi Ikut campur dalam memberhentikan perilaku yang tidak produktif dalam kelompok
- v) Mengakhiri, mempersiapkan kelompok untuk menutup

i. Ciri – ciri Kepribadian Pemimpin Kelompok

Berbagai kriteria pemimpin kelompok yang dapat diklasifikasikan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Salah satunya adalah pemimpin kelompok yang demokratis. Pemimpin kelompok yang demokratis tidak menjadi satu-satunya orang yang bertanggung jawab untuk mengambil keputusan akhir pelaksanaan layanan. Akan tetapi pemimpin bekerjasama dengan kelompok dan merumuskan tujuan kelompok dan cara kerja kelompok.

Pemimpin kelompok membagi tanggung jawab secara bersama-sama dengan anggota kelompok. Berbagai syarat menjadi pemimpin kelompok dalam kegiatan konseling kelompok, yaitu:

- a) Kepribadian dan karakter pemimpin kelompok; Persoalan tentang ciri pribadi yang berhubungan dengan pemimpin kelompok yang efektif telah menjadi objek perhatian sebagian besar orang. Kepribadian yang ideal bagi pemimpin kelompok dengan istilah kejujuran, integritas, sabar, keberanian, fleksibilitas, kehangatan, empati, kecerdasan, ketepatan waktu, dan menguasai diri
- b) Pemimpin sebagai Seorang Profesional; Pemimpin kelompok akan dilihat dari keterampilannya dalam memimpin kelompok, lewat keterampilan keefektifan sebagai pemimpin dan gaya-gaya kepemimpinannya. Setelah mengetahui berbagai syarat menjadi pemimpin kelompok, selanjutnya ada berbagai kualifikasi pemimpin kelompok dalam kegiatan konseling kelompok, yaitu:
 - 1) Pemimpin kelompok yang bertanggung jawab untuk melihat apakah kelompok mempersoalkan cara yang jujur dan etis dan bahwa sejauh mungkin secara manusiawi,

anggota kelompok memperoleh sebanyak yang mereka mampu;

2) Kerahasiaan merupakan hal pokok yang paling penting dalam pelaksanaan layanan. Ini bukan hanya konselor harus memelihara kerahasiaan tentang apa yang terjadi dalam konseling kelompok, melainkan konselor sebagai pemimpin harus menekankan kepada semua peserta pentingnya pemeliharaan kerahasiaan itu. Anggota kelompok memiliki hak atas kerahasiaan. Dengan ini anggota memiliki hak untuk menyatakan perasaan, pikiran, dan informasi yang pribadi kepada pemimpin;

3) hubungan pribadi antar anggota dilakukan oleh pemimpin kelompok dengan keyakinan ada keharusan mutlak pada peraturan yang menyatakan bahwa anggota tidak boleh berhubungan satu sama lain diluar kelompok; dan

4) Nilai-nilai pemimpin, nilai pribadi dari pemimpin dalam kelompok tidak boleh disisipkan pada anggota karena pemimpin kelompok hendaknya sadar tentang kebutuhan anggota kelompok dan melakukan konseling bagi diri sendiri jika mereka merasa kebutuhan atau nilai-nilai mereka sedang bercampur dengan keefektifan kepemimpinan mereka. Pemimpin harus berhati-hati tentang penyuaran.³⁴

B. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

a. Pengertian Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar dari pendekatan ini adalah bahwa individu

³⁴ Harahap. *Jurnal Consilium Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, Vol. 8, 2021.

memiliki kemampuan untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat dari belajar sosial.

Corey berpendapat bahwa *Rational Emotive* merupakan salah satu bentuk konseling aktif - direktif yang memiliki proses pendidikan (*education*), dan pengajaran (*teaching*) dengan mempertahankan dimensi kognitif (perilaku) dan behavior (perilaku) dari pada perasaan.³⁵

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950an yang mulanya dikenal sebagai Terapi Rasional lalu ia mengubahnya menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET), dan pada tahun 1993 Ellis mengubah nama *Rational Emotive Therapy* (RET) menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Terapi ini menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pengembangan dari pendekatan behaviorial, yang dimana pendekatan ini menekankan kepada bahwa penyebab tingkah laku yang bermasalah adalah pemikiran yang rasional sehingga fokus pendekatan ini adalah pemikiran individu.³⁶

Al-Qur'an sebagai pedoman umat muslim lebih dulu menerangkan tentang berpikir rasional dalam surah Az-Zumar Ayat 18 yang berbunyi :

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ

*Artinya: "Yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik diantaranya. Mereka itulah orang-orang yang telah diberi Allah petunjuk dan mereka itulah orang-orang yang mempunyai akal (QS. Az-Zumar:18)."*³⁷

³⁵ G. Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: Refika).

³⁶ Komalasari, Wahyuni, dan Karsih, teori dan teknik konseling (Jakarta: PT Indeks, 2011)

³⁷ Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahannya*, hal. 460

Ellis berpandangan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan terapi yang sangat komprehensif yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku.

Dari beberapa pendapat Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat disimpulkan pendapat Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan atau emosional yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang akan digunakan dalam tulisan ini adalah konsep konselor membantu peserta didik dalam membangun perilaku etis. Alasan menggunakan pendekatan REBT adalah bahwa pendekatan ini telah merancang dan menekankan interaksi berpikir rasional, perasaan, dan tingkah laku efektif dan positif. Sehingga konsep REBT mampu memberikan efek terhadap permasalahan yang diangkat dalam tulisan ini. Dengan demikian, layanan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) diasumsikan dapat memberikan pandangan bagi peserta didik dalam membangun perilaku etis. Kaitannya dengan perilaku etis yakni pergaulan remaja terjadi karena adanya konsep irasional dalam diri individu yang semestinya mampu dihilangkan dengan cara mengarahkan individu agar mengelola emosi sehat, sehingga perilaku tidak etis dapat ditanggulangi.

b. Konsep Dasar Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

REBT merupakan suatu proses yang dapat memperbaiki dan merubah persepsi, pikiran, keyakinan serta pandangan seseorang yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis. Menurut Ellis konsep inti dari REBT sendiri adalah model A-B-C yaitu, *Activating event* (A), *belief* (B), dan *consequence*

(C) yang kemudian ditambahkan D-E yaitu *Dispute* (D), dan *Effects* (E).³⁸

Activating event (A), adalah kejadian pengaktif yang memicu keyakinan konseli, bias berupa peristiwa kejadian yang memang terjadi atau disimpulkan terjadi yang mengacu pada masa lalu, masa kini, atau masa mendatang, yang berupa fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap orang lain.

Belief (B), dalah keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang terbagi menjadi dua tipe yaitu keyakinan rasional dan keyakinan irasional. Keyakinan rasional merupakan keyakinan yang dapat didukung dengan bukti-bukti, cara berpikir yang tepat, masuk akal, bijaksana. Sedangkan keyakinan irasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah atau tidak realistis yang biasanya berkaitan dengan sikap merendahkan diri sendiri atau menyalahkan.

Consequence (C), adalah respons emosional atau perilaku konseli dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *Activated event* (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A akan tetapi juga disebabkan oleh beberapa hal dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rasional atau yang irasional. Biasanya inilah yang mendorong konseli untuk mencari konseling.

Dispute (D), penentangan terhadap keyakinan-keyakinan irasional konseli, dengan cara menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang membuat orang tersebut mempertanyakan kelogisan pemikirannya sendiri. Penentangan dapat dicapai dengan teknik kognitif, emotif, dan perlakuan. Konselor dapat memilih penentangan logis untuk menyerang keakuratan argument konseli, penentangan empiris untuk memusatkan kebenaran pada keyakinan irasional konseli, atau penentangan fungsional untuk memfokuskan pada mengubah keyakinan agar mengurangi ketidaknyamanan yang dialami di C.

³⁸ Branley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 2nd edn (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).

Effect (E), setelah menentang, konselor dan konseli mengevaluasi efek. Jika D berhasil, maka konseli akan mengubah perasaan dan tindakannya karena ia telah mengubah keyakinannya. Dan jika A terjadi lagi maka konseli akan mampu menarik kesimpulan yang lebih rasional.

Dari konsep dasar Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat disimpulkan bahwa pendekatan REBT bersifat direktif, yaitu pendekatan yang menyerupai proses pembelajaran, konseli diajak untuk memahami dengan kognitif dengan tidak meninggalkan rasa emosional atau perasaan, dan mencoba mengubah pemikiran konseli dari berpikiran tidak logis atau irasionalnya menjadi logis atau rasional yang dapat dituangkan pada tindakan atau tingkah laku yang muncul lebih baik.

c. Pandangan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Manusia

Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir rasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu untuk mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori ABCDE.³⁹

Ellis mengemukakan 12 Ide Irasional yang menyebabkan dan memperparah neurosis:

- a) Ide bahwa tiap orang dewasa pasti merasa ingin dicintai orang lain atas segala yang dia lakukan, bukannya gagasan yang memfokuskan perhatian pada apa yang dia lakukan demi mencapai tujuan-tujuan praktis demi kepentingan orang lain, atau gagasan untuk mencintai orang lain ketimbang selalu menuntut cinta dari orang lain.

³⁹ Komalasari, Wahyuni, dan Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011)

- b) Ide bahwa ada tindakan-tindakan tertentu yang jelek dan merusak, dan pelakunya mesti dikecam karena tidak tahu malu, bukannya gagasan bahwa tindakan-tindakan tertentu ada yang merugikan diri sendiri atau anti sosial, dan pelakunya pastilah tidak punya pertimbangan yang sehat, masa bodoh atau neurotik, dan seharusnya mereka ini dibantu mengubah diri. Buruknya tindakan seseorang belum tentu menyebabkannya menjadi individu yang tidak berguna.
- c) Ide bahwa “dunia akan kiamat” kalau segala sesuatunya tidak berjalan sesuai rencana, bukannya gagasan bahwa segala sesuatu walaupun berjalan tidak sesuai keinginan, akan lebih baik kalau kita berusaha mengubah atau mengatur kondisi buruk tersebut sedemikian rupa sehingga setelah itu besar kemungkinan kita akan berhasil mengatasi segala kesulitan. Walaupun kemungkinan itu tidak ada, kita pun akan lebih baik bersabar menerima kenyataan dan tetap berusaha mencari jalan keluar.
- d) Ide bahwa hal-hal yang membuat manusia menderita pasti datang dari luar dan ditimpakan pada diri kita oleh orang lain, bukannya gagasan bahwa sikap neurotik itu disebabkan oleh pandangan-pandangan kita sendiri akibat kondisi yang tidak menguntungkan di sekeliling kita.
- e) Ide kalau satu hal sangat menakutkan atau berbahaya, maka kita seharusnya sangat terobsesi dengan hal itu, bukannya gagasan bahwa kita seharusnya dengan tabah menghadapi keadaan itu dan memandangnya sebagai bukan akhir dari segala-galanya.
- f) Ide bahwa lebih mudah menghindari dari kesulitan hidup dan tanggung jawab ketimbang berusaha menghadapi dan menaklukkannya, bukannya berpegang pada gagasan bahwa jalan yang mudah pada akhirnya akan menyusahkan diri sendiri.

- g) Ide bahwa kita membutuhkan sesuatu yang lebih kuat atau lebih besar dari kita sendiri yang dapat dijadikan pegangan, bukannya gagasan bahwa lebih baik berpikir dan bertindak sesuai kehendak sendiri dengan apapun risikonya.
- h) Ide bahwa kita harus selalu punya kemampuan dan kecerdasan serta selalu berhasil mengelolanya dengan baik, bukannya gagasan bahwa lebih baik bertindak sesuai dengan kemampuan ketimbang hanya punya keinginan melakukan hal terbaik dan tidak mau menerima kenyataan bahwa diri kita adalah makhluk yang tidak sempurna dan pasti melakukan kesalahan.
- i) Ide bahwa ketika satu peristiwa besar terjadi, peristiwa tersebut pasti berbekas dan mempengaruhi kehidupan kita selamanya, bukannya gagasan bahwa apa yang terjadi di masa lalu mesti dijadikan pelajaran buat hari ini dan masa yang akan datang, serta tidak selalu terpaku pada peristiwa masa lalu.
- j) Ide bahwa kita harus mampu mengatur sesuatu dengan baik, sebagai pengganti dari gagasan bahwa dunia ini penuh dengan kemungkinan-kemungkinan tak terduga dan kita tetap bisa menjalani kehidupan dengan segala kemungkinan ini.
- k) Ide bahwa kebahagiaan bisa dicapai dengan bakat alami yang ada dalam diri seseorang sejak lahir dan kebahagiaan itu ditujukan untuk diri sendiri, bukannya gagasan bahwa keinginan kita untuk bahagia ditentukan oleh kemauan kita mencapai tujuan secara kreatif atau selalu berusaha memproyeksikan usaha mencapai kebahagiaan itu keluar.
- l) Ide bahwa kita pada akhirnya tidak dapat menguasai perasaan sendiri dan perasaan kecewa terhadap sesuatu pasti tidak bisa dielakkan, bukannya gagasan bahwa kita sebenarnya mampu mengontrol perasaan-perasaan buruk jika kita mau mengubah pengandaian-

pengandaian yang menyebabkan lahirnya perasaan-perasaan buruk itu.

Secara ringkas, Ellis mengatakan ada tiga keyakinan irasional:

- a) “saya harus mempunyai kemampuan sempurna, atau saya akan jadi orang yang tidak berguna”.
- b) “orang lain harus memahami dan mempertimbangkan saya, atau mereka akan menderita”.
- c) “kenyataan harus memberi kebahagiaan pada saya, atau saya akan binasa”.

Ellis juga menekankan pentingnya “kerelaan menerima diri sendiri”. Dia mengatakan bahwa tidak seorang pun yang akan disalahkan, dilecehkan, apalagi dihukum atas keyakinan atau tindakan mereka yang keliru. Kita harus menerima diri apa adanya, menerima sebagaimana apa yang kita capai dan hasilkan.

d. Ciri-ciri Pribadi Sehat dan Bermasalah

Ellis & Dryden menyatakan pribadi sehat adalah sebagai berikut:

- 1) *Self-interest*: Pribadi sehat cenderung bijaksana dan menyenangkan untuk diri mereka sendiri dan menaruh diri mereka sendiri menjadi pribadi yang menyenangkan bagi orang lain.
- 2) *Social interest*: Manusia memilih hidup dan menikmati diri mereka sendiri dalam kelompok sosial atau komunitas. Jika mereka tidak bertindak secara moral, menyembunyikan kebenaran orang lain, dan menghasut kelompok masyarakat, hal ini tidak akan disukai. Mereka akan menciptakan dunia yang ramah yang mana mereka dapat hidup dengan nyaman dan senang.
- 3) *Self-direction*: Pribadi yang sehat cenderung mengasumsikan tanggung jawab untuk kehidupan mereka ketika secara simultan mengutamakan kerja sama dengan yang lain. Mereka tidak membutuhkan

atau menuntut banyak dukungan dari yang lain, meskipun mereka mungkin mengutamakan dan bekerja untuk ini.

- 4) *High frustration tolerance*: Pribadi yang sehat adalah mereka yang dapat mengubah kondisi yang memuakkan pada diri mereka, menerima hal yang tidak bisa mereka lakukan, dan memiliki kebijaksanaan dalam memahami dua perbedaan.
- 5) *Flexibility*: Pribadi yang sehat dan matang cenderung fleksibel dalam berpikir, terbuka terhadap perubahan, dan tidak berprasangka buruk dan pluralistik dalam pandangan mereka terhadap orang lain.
- 6) *Acceptance of uncertainty*: Pribadi yang sehat cenderung mengakui dan menerima gagasan bahwa kita tampak hidup di dunia yang penuh dengan kemungkinan dan perubahan dimana kepastian mutlak tidak bisa dipastikan dan kemungkinan tidak pernah akan terus ada.
- 7) *Commitment to creative pursuits*: Kebanyakan manusia cenderung menjadi pribadi sehat dan senang ketika mereka secara krusial dapat berbaur dengan kelompok sosial atau komunitas dan sedikitnya satu kreasinya dapat menjadi minat perhatian dari kelompok sosial atau komunitas, seperti halnya kebanyakan manusia, bahwa mereka menganggap penting mereka bisa menjadi bagian dari struktur yang baik dari kehidupan disekitarnya.
- 8) *Scientific thinking*: Pribadi yang sehat memiliki kecenderungan menjadi lebih objektif, realistis, dan ilmiah.
- 9) *Self-acceptance*: Pribadi yang sehat biasanya senang hidup dan menerima diri mereka sendiri karena mereka hidup dan memiliki kapasitas untuk menikmati diri mereka sendiri.
- 10) *Risk-taking*: Emosi pribadi yang sehat memiliki kecenderungan berani mengambil resiko dan mencoba melakukan apa yang ingin dilakukan.

Mereka menganggap itu adalah kesempatan baik meskipun mungkin mereka gagal. Mereka memiliki kecenderungan menjadi petualang tetapi tidak gegabah.

- 11) *Long-range hedonism*: Pribadi yang sehat mencari ketenangan hidup untuk saat sekarang dan masa depan, dan itu tidak didapatkan secara instan.
- 12) *Non utopianism*: Pribadi yang sehat menerima fakta bahwa tempat yang sempurna mungkin tidak dapat dicapai dan mereka tidak pernah suka mendapatkan segala apa yang mereka inginkan dan menghindari semua rasa sakit.
- 13) *Self-responsibility for own emotional disturbance*: Pribadi yang sehat cenderung bertanggung jawab atas kekacauan yang mereka buat daripada bertahan dengan tuduhan dan hujatan orang lain.

Ellis & Dryden menyatakan pribadi bermasalah adalah sebagai berikut:

- a) *All-or-none thinking*: "Jika saya gagal dalam beberapa tugas penting, saya mengalami kegagalan total."
- b) *Jumping to conclusions and negative non sequiturs*: "Sejak mereka melihat saya muram, mereka akan melihat saya sebagai ulat yang tidak kompeten."
- c) *Fortune-telling*: "Karena mereka menertawakan kegagalan saya, mereka akan membenci saya selamanya."
- d) *Focusing on the negative*: "Karena saya tidak dapat bertahan pada hal yang salah, saya tidak dapat melihat sesuatu yang baik yang terjadi pada hidup saya."
- e) *Disqualifying the positive*: "Ketika mereka memuji saya dalam kebaikan yang telah saya lakukan, mereka hanya bersikap ramah kepada saya dan melupakannya."
- f) *Allness and neverness*: "Karena kondisi kehidupan seharusnya baik dan sebetulnya buruk dan sangat tidak

dapat ditoleransi, mereka akan selalu menempuh jalan ini dan saya tidak akan pernah merasa bahagia.”

- g) *Minimization*: “Kebaikan saya dibidik dalam permainan yang bersifat keberuntungan dan tidak penting. Tetapi keburukanku dibidik, yang mana saya secara mutlak tidak pernah dibuat.”
- h) *Emotional reasoning*: “Karena saya pernah tampil buruk, saya merasa seperti orang tolol, dan kekuatan perasaan saya membuktikan bahwa saya tidak ditakdirkan baik.”
- i) *Labeling and overgeneralization*: “Karena saya harus tidak gagal dalam pekerjaan penting dan harus selesai, saya adalah pecundang.”
- j) *Personalizing*: “Sejak saya bertindak jauh lebih buruk bahwa saya secara mutlak harus bertindak dan mereka menertawakan, saya yakin mereka hanya menertawakan saya, dan ini sangat mengerikan.”
- k) *Phonyism*: “Ketika saya tidak melakukan sebaik yang seharusnya saya lakukan dan mereka masih memuji dan menerima saya, saya yakin itu palsu.”
- l) *Perfectionism*: “Dalam menyelesaikan pekerjaan, saya harus menyelesaikannya secara sempurna.”

e. Tujuan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Tujuan utama dari konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah untuk membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan produktif. Secara lebih jelasnya, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk meredakan emosi yang tidak diharapkan. Selain itu REBT juga membantu individu untuk mengubah pola pikir dan tingkah laku yang dapat merusak diri sendiri.⁴⁰

⁴⁰ Komalasari, Wahyuni, dan Karsih, Teori dan Teknik Konseling (Jakarta: PT Indeks, 2011)

Glading berpendapat bahwa tujuan dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran kepada diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya.⁴¹ Sedangkan Menurut Ellis tujuan konseling pada dasarnya untuk membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara berpikir yang irasional.⁴²

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan utama konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah untuk membantu individu untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan, pandangan, serta dapat membuang perilaku yang membuat gangguan emosi, dengan harapan mampu meredakan emosi yang tidak diharapkan. Hal yang paling utama dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yakni individu mengoreksi kesalahan berpikir mereka secara lebih rasional dan logis yang pada akhirnya akan mengubah tingkah laku kearah yang lebih baik.

f. Teknik-teknik dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Secara umum teknik konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu teknik kognitif, teknik kognitif, teknik imagery dan teknik behavior atau tingkah laku.

1) Teknik Kognitif yaitu :

- a. Dispute Kognitif (*Cognitive Disputation*), yaitu usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui pendekatan bertanya (*questioning*). Contoh dari pertanyaan *dispute* logis: apakah itu logis ? apa benar begitu ? mengapa begitu ?. contoh dari pertanyaan *reality testing*: apa buktinya ? apa yang akan terjadi jika ... ?. contoh dari pertanyaan *pragmatic disputation*:

⁴¹ S.T Glading, *Counseling a Comprehensive Profession*, 2nd edn (New York: Maxwell Macmillan International, 1992).

⁴² Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.).

selama kamu yakin akan hal tersebut, akan bagaimana perasaanmu ?

- b. Dispute standar ganda (*double-standard dispute*), mengajarkan konseli melihat dirinya memiliki standar ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.
- c. Skala katastrofi, membuat proporsi tentang peristiwa-peristiwa yang menyakitkan. Misalnya dari 100% buatlah persentase peristiwa yang menyakitkan, urutkan yang paling tinggi persentasenya sampai yang paling rendah.
- d. *Devil's advocate* atau rational role reversal yaitu meminta konseli untuk memainkan peran menjadi konseli yang irasional. Konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang diverbalisasikan.
- e. Membuat frame ulang (*reframing*), mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah frame berfikir kembali.

2) Teknik Imageri

- a. Dispute imaginasi (*imaginal disputation*), strategi ini melibatkan penggunaan imageri. setelah melakukan dispute secara verbal, konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melihat apakah emosinya telah berubah. Bila ya, konselor meminta konseli untuk mengatakan pada dirinya bagi individu yang berpikir lebih rasional dan mengulang kembali proses yang ada diatas.
- b. Kartu kontrol emosional, berisi dua kategori perasaan yang parallel yaitu perasaan yang tidak seharusnya atau merusak diri dan perasaan yang sesuai.
- c. Proyeksi waktu, meminta konseli memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi setelah itu membayangkan seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian, dan

seterusnya agar konseli dapat melihat bahwa hidupnya berjalan terus dan membutuhkan penyesuaian.

- d. Pendekatan lebih-lebihkan, meminta konseli membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang paling menakutkan, kemudian lebih-lebihkan sampai pada tahap yang paling menakutkan, kemudian menakutkan sampai pada tahap yang paling tinggi dengan tujuan agar konseli dapat mengontrol kekuatannya.

3) Teknik Behavioral

- a. Dispute tingkah laku (*Behavioral Disputation*), yaitu memberi kesempatan kepada konseli untuk mengalami kejadian yang menyebabkan berpikir rasional dan melawan keyakinan tersebut.
- b. Bermain peran (*Role Playing*), dengan bantuan konselor konseli melakukan role play tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang rasional.
- c. Peran rasional terbalik (*Rational Role Reversal*), yaitu meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran yang menjadi konseli yang irasional. Konseli melawan keyakinan konselor dengan keyakinan yang diverbalisasikan.
- d. Pengalaman langsung (*Exposure*), konseli secara sengaja memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan keterampilan mengatasi masalah (*Coping Skills*) yang telah dipelajari sebelumnya.
- e. Menyerang rasa malu (*Shame Attacking*), melakukan konfrontasi terhadap kekuatan untuk malu dengan secara sengaja bertingkah laku yang melakukan dan mengundang ketidaksetujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini konseli diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan malunya.
- f. Pekerjaan rumah (*Homework Assignments*), sebelum melakukan disputation secara verbal, *Rational Emotive*

Behavior Therapy (REBT) juga menggunakan homework assignments (pekerjaan rumah) yang dapat digunakan sebagai *Self-Help Work*.

g. Langkah- Langkah Pendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)

Langkah-langkah dari konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut:

- a) Konselor berusaha menunjukkan kepada konseli bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan yang tidak rasional. Konseli harus belajar untuk memisahkan keyakinan rasional dari yang tidak rasional. Konselor berperan ganda yang berusaha mendorong, membujuk, menyakinkan, bahkan sampai kepada mengendalikan konseli untuk menerima gagasan yang logis dan rasional.
- b) Konselor menyadarkan konseli bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri. Maka dari itu dalam konseling rasional-emotif ini konselor berperan untuk menunjukkan dan menyadarkan konseli, bahwa gagasan emosional yang selama ini dirasakannya akan terus menghantuinya apabila dirinya akan tetapi berpikir secara tidak logis.
- c) Konselor berperan mengajak konseli menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional. Konselor tidaklah cukup menunjukkan kepada konseli bagaimana proses ketidak logisan berpikir ini, tetapi lebih jauh dari itu konselor harus berusaha mengajak konseli mengubah cara berpikirnya dengan cara menghilangkan gagasan-gagasan yang tidak rasional.
- d) Konselor mengembangkan pandangan-pandangan yang realitas dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional. Konselor berperan untuk menyerang inti cara berpikir yang tidak rasional dari konseli dan

mengajarkan bagaimana caranya mengganti cara berpikir yang tidak rasional dengan rasional.⁴³

h. Kelebihan dan Kelemahan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

1) Kelebihan REBT

- a) Pendekatan ini cepat sampai kepada masalah yang dihadapi oleh konseli. Dengan demikian, perawatan juga dapat dilakukan dengan cepat.
- b) Keadaan berpikir logis yang diajarkan kepada konseli dapat digunakan dalam menghadapi masalah yang lain.
- c) Konseli merasa dirinya mempunyai kemampuan intelektual dan kemajuan dari cara berpikir.

2) Kelemahan REBT

- a) Ada konseli yang lebih ditolong melalui analisa logis dan falsafah, tetapi ada pula yang tidak begitu cerdas otaknya untuk dibantu dengan cara yang sedemikian yang berasaskan kepada logika.
- b) Ada sebagian konseli yang begitu terpisah dari realitas sehingga usaha untuk membawanya ke alam nyata sulit sekali dicapai.
- c) Ada juga sebagian konseli yang memang suka mengalami gangguan emosi dan bergantung kepadanya dalam hidupnya, dan tidak mau berbuat apa-apa perubahan lagi dalam hidup mereka.

i. Aplikasi Untuk Konseling Kelompok

Mereka memandang apa yang terjadi selama kelompok sebagai sesuatu yang berharga, namun mereka tahu bahwa kerja yang konsisten antara sesi kelompok dan setelah kelompok berakhir bahkan lebih penting. Konteks kelompok memberi

⁴³ Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2017).

anggota alat yang dapat mereka gunakan untuk menjadi mandiri dan menerima diri mereka sendiri tanpa syarat saat mereka menghadapi masalah baru dalam kehidupan sehari-hari. REBT juga cocok untuk terapi kelompok karena para anggota diajarkan untuk menerapkan prinsip-prinsipnya satu sama lain dalam pengaturan kelompok. Ellis merekomendasikan bahwa sebagian besar konseli mengalami terapi kelompok serta terapi individu di beberapa titik. Bentuk terapi kelompok ini berfokus pada teknik khusus untuk mengubah pikiran konseli yang mengalahkan diri sendiri dalam berbagai situasi konkret. Selain memodifikasi keyakinan, pendekatan ini membantu anggota kelompok melihat bagaimana keyakinan mereka memengaruhi apa yang mereka rasakan dan apa yang mereka lakukan. Model ini bertujuan untuk meminimalkan gejala dengan membawa perubahan besar dalam filosofi. Ellis berpendapat bahwa REBT terutama berlaku untuk terapi kelompok dan seringkali merupakan pengobatan pilihan. Kerja kelompok memberikan banyak kesempatan untuk menyepakati tugas pekerjaan rumah, untuk melatih keterampilan ketegasan, untuk mengambil risiko dengan mempraktikkan perilaku yang berbeda, untuk menantang pemikiran yang mengalahkan diri sendiri, untuk belajar dari pengalaman orang lain, dan untuk berinteraksi secara terapeutik dan sosial satu sama lain setelahnya -sesi kelompok.

Kekuatan utama REBT dan kelompok perilaku kognitif adalah penekanan pada pendidikan dan pencegahan. Karena REBT didasarkan pada prinsip-prinsip pembelajaran yang luas, pendekatan ini dapat digunakan untuk memenuhi persyaratan berbagai kelompok dengan berbagai tujuan yang berbeda. Berdasarkan survei hasil studi terapi kelompok perilaku kognitif Petrocelli menyimpulkan bahwa pendekatan kelompok ini efektif untuk mengobati berbagai masalah emosional dan perilaku.

C. Konformitas Negatif

a. Pengertian Konformitas

Chaplin mengungkapkan bahwa konformitas dalam kamus psikologi, diartikan sebagai kecenderungan individu untuk membolehkan sikap dan tingkah lakunya dikuasai oleh sikap dan tingkah laku yang sudah berlaku atau dianut oleh lingkungan sekitarnya.⁴⁴

Pendapat lain dari Zebua dan Nurdjayadi, bahwa konformitas pada remaja umumnya terjadi dikarenakan mereka tidak ingin dipandang berbeda dengan teman-temannya. Pada remaja, tekanan teman sebaya lebih dominan. Hal ini disebabkan oleh besarnya keinginan untuk menjaga harmonisasi dan penerimaan sosial dalam kelompok.⁴⁵

Sedangkan menurut Baron & Byrne konformitas merupakan penyesuaian terhadap kelompok sosial karena adanya tuntutan dari kelompok tersebut untuk menyesuaikan meskipun tuntutan tersebut tidak terbuka.⁴⁶ Baron dan Byrne juga mengungkapkan bahwa konformitas mempunyai pengaruh yang kuat terhadap tingkah laku remaja. Tekanan untuk melakukan konformitas bermula dari adanya aturan-aturan yang telah disepakati bersama dalam kelompok, baik yang tertulis maupun tidak tertulis, yang memaksa individu bertingkah laku yang seharusnya atau yang semestinya.

Konformitas akan menyebabkan remaja mencari informasi tentang kelompoknya dengan tujuan agar individu berperilaku sesuai dengan norma kelompoknya. Dari kelompok tersebut individu menerima umpan balik mengenai kemampuannya. Individu belajar tentang apakah yang mereka lakukan lebih baik, sama baik, atau lebih buruk dari apa yang dilakukan anggota lainnya.

⁴⁴ Levianti, "Konformitas dan Bullying Pada Siswa," *Jurnal Psikologi*, Vol 6 No 1, (2018).

⁴⁵ Zebua dan Nur Djayadi, "Hubungan antara Konformitas dan Konsep Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja Putri," *Jurnal Imiah Psikologi Terapan: Phronesis*, Vol 3 (2001)

⁴⁶ Robert Baron dan A. Byrne, *Psikologi Sosial*, 10th edn (Jakarta: Erlangga, 2005).

Konformitas negatif dapat membuat peserta didik melakukan hal yang menyimpang, sulit menemukan identitas dirinya, dan menggantungkan dirinya pada orang lain. Hal tersebut akan menghambat peserta didik mencapai perkembangan yang optimal. Konformitas berpengaruh pada identitas diri dan mengakibatkan seseorang sulit mendefinisikan dirinya karena semua hal yang dilakukan mengikuti hal-hal yang sedang tren.

Dari beberapa uraian pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konformitas merupakan perubahan perilaku remaja sebagai usaha untuk menyesuaikan diri dengan norma kelompok acuan baik ada maupun tidak ada tekanan secara langsung yang berupa suatu tuntutan tidak tertulis dari kelompok teman sebaya terhadap anggotanya tetapi memiliki pengaruh yang kuat dan dapat menyebabkan munculnya perilaku-perilaku tertentu pada remaja anggota kelompok tersebut.

b. Aspek-Aspek dalam Konformitas

Aspek-aspek konformitas menurut Tylor, Peplau & Sears dibagi menjadi lima, yaitu :

- 1) Peniruan
Keinginan individu untuk sama dengan orang lain baik baik secara terbuka atau ada tekanan (nyata atau dibayangkan) menyebabkan konformitas.
- 2) Penyesuaian
Keinginan individu agar dapat diterima orang lain menyebabkan individu bersikap konformitas terhadap orang lain. Individu biasanya melakukan penyesuaian pada norma yang ada pada kelompok.
- 3) Kepercayaan
Semakin besar kepercayaan individu pada informasi yang diterima dari orang lain, maka semakin meningkat pula kecenderungannya untuk melakukan konformitas terhadap orang lain.
- 4) Kesepakatan
Suatu keputusan yang telah disepakati bersama menjadi kekuatan sosial yang mampu menimbulkan

konformitas. Kesepakatan itulah yang mengikat anggota komunitas untuk bersikap dan berperilaku sesuai keputusan bersama.

5) Ketaatan

Dalam hal ini, terdapat kesetiaan atau ketundukan individu kepada otoritas tertentu. Kesetiaan kepada pimpinan yang karismatik, misalnya, dapat membuat individu melakukan konformitas terhadap hal-hal yang disampaikan.⁴⁷

c. Ciri-Ciri Konformitas

Menurut Baron dan Byrne, ada tiga faktor yang mempengaruhi konformitas, yaitu:

- a. Kohesivitas, yang dapat didefinisikan sebagai derajat ketertarikan yang dirasa oleh individu terhadap suatu kelompok. Ketika kohesivitas tinggi, ketika kita suka mengagumi suatu kelompok orang tertentu, tekanan untuk muncul melakukan konformitas bertambah besar.
- b. Ukuran kelompok, Asch dan peneliti pendahulu lainnya menemukan bahwa konformitas meningkat sejalan dengan bertambahnya jumlah anggota kelompok.
- c. Norma sosial deskriptif atau norma injungtif. Norma deskriptif/himbauan adalah norma yang hanya mendeskripsikan apa sebagian besar orang lakukan pada situasi tertentu. Norma-norma ini mempengaruhi tingkah laku dengan cara memberi tahu kita mengenai apa yang umumnya dianggap efektif atau adaptif pada situasi tersebut. Sebaliknya, norma injungtif menetapkan apa yang harus dilakukan, tingkah laku apa yang diterima atau tidak diterima pada situasi tertentu.⁴⁸

⁴⁷ Taylor, Peplau, dan Sears, *Psikologi Sosial*.

⁴⁸ Umam, "Konformitas Teman Sebaya Dan Perilaku Kenakalan Remaja Di Sekolah."

d. Konformitas Negatif pada Remaja

Konformitas negatif adalah apabila peserta didik menampilkan perilaku yang menunjuk pada penyesuaian terhadap nilai, keyakinan, sikap, dan perilaku yang negatif. Perilaku yang ditampilkan peserta didik yaitu melanggar aturan yang ada di sekolah akibat dari pengaruh kelompok dan selalu menggantungkan diri pada kelompok yang ditunjukkan dengan sikap penyesuaian diri yang berlebihan terhadap aktivitas negatif kelompok, perhatian yang lebih terhadap aktivitas negatif kelompok, memiliki kepercayaan terhadap aktivitas negatif kelompok, mengutamakan perasaan pendapat yang lebih dalam aktivitas negatif kelompok, mengutamakan persamaan pendapat yang lebih dalam aktivitas negatif kelompok, menghindari penyimpangan dengan rela melakukan aktivitas yang sama dilakukan oleh kelompok, memiliki ketaatan yang lebih terhadap aktivitas negatif diakibatkan adanya tekanan untuk memperoleh ganjaran, ketakutan memperoleh ancaman atau hukuman, serta memikirkan harapan orang lain secara berlebihan.

Konformitas merupakan perilaku ikut-ikutan yang dilakukan oleh individu terhadap aturan yang berlaku pada kelompok tersebut. Tolley menjelaskan konformitas yang negatif merupakan penolakan mereka terhadap berbagai aturan yang ditetapkan baik dari orang tua, guru-guru di sekolah, maupun masyarakat yang terlalu berat untuk mereka sehingga mereka bertindak seperti jagoan ataupun ingin mendapatkan pujian.⁴⁹

Pratini dan Arnada mengemukakan konformitas negatif merupakan perilaku keadaan dan pengaruh sosial ketika seseorang mengubah sikap dan tingkah laku mereka agar sesuai dengan norma sosial yang ada di kelompok mereka meskipun aturan tersebut menyimpang dari norma sosial.⁵⁰ Sementara itu, Sears mengemukakan konformitas negatif merupakan dorongan dari dalam diri maupun orang lain untuk melakukan perilaku ikut-

⁴⁹ R.A. Tolley, *Conformity: Drug And Alcohol Abuse Within Adolescent Communities*. (America: Lincoln Memorial University, 2013).

⁵⁰ Pratini dan A. B. Arnada, 'Hubungan Antara Perilaku Konformitas Dengan Perilaku Delinkuen Remaja SMA Negeri 1 Polanharjo.', *Jurnal Antara*, Vol 2 No 3 (2014).

ikutan yang bersifat negatif baik di lingkungan kelompok atau di lingkungan masyarakat.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa konformitas negatif merupakan penyesuaian perilaku individu untuk menganut norma kelompok, menerima ide atau aturan-aturan yang menunjukkan bagaimana individu tersebut berperilaku meskipun aturan atau norma yang dianut oleh kelompok bersifat negatif.

e. Bentuk Konformitas Negatif pada Peserta Didik

Pratini dan Arnada mengemukakan bentuk konformitas negatif pada peserta didik yaitu sebagai berikut:⁵¹

- a. Meniru perilaku yang dilakukan oleh anggota kelompok seperti ikutan bolos
- b. Melakukan penyesuaian perilaku terhadap kebiasaan dan aturan yang berlaku di dalam kelompok
- c. Melakukan aktivitas kelompok tanpa melakukan protes seperti taat dan tunduk pada kegiatan kelompok yang melanggar norma sosial
- d. Mengikuti kesepakatan yang dibangun bersama oleh anggota kelompok meskipun melanggar aturan sekolah

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa konformitas negatif pada peserta didik dapat dilihat dari perilaku-perilaku yang dilakukan oleh peserta didik bersama teman-teman atau kelompok sebayanya dengan melanggar aturan-aturan yang ditetapkan oleh sekolah.

⁵¹ Pratini dan A. B. Arnada, 'Hubungan Antara Perilaku Konformitas Dengan Perilaku Delinkuen Remaja SMA Negeri 1 Polanharjo'.

DAFTAR RUJUKAN

- A.S Zebua dan R.D. Nur Djayadi, „Hubungan Antara Konformitas Dan Konsep Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri“, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan: Phronesis*, 3 (2001).
- Abdillah, Pius, and Danu Prasetya. “Kamus Lengkap Bahasa Indonesia,” 26. Surabaya: Arloka, n.d.
- Branley T. Erford, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, 2nd edn (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).
- Departemen Agama RI. *Al-Quran Dan Terjemahannya.*, n.d.
- E. Hurlock, Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. (Jakarta: Erlangga).
- E.S. Taylor, A.L. Peplau, and O.D. Sears, Psikologi Sosial, ed. by Wibowo T, 12th edn (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009).
- Erford, Branley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor.* 2nd ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Erison, E. dan Karneli, Y., 2021. Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa. *Jurnal Education (Jurnal Pendidikan Indonesia)* Vol. 7, No. 1, 2021, pp. 1-13
- G. Corey, Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi (Bandung: Refika).
- Gunawan, Sosiologi Pendidikan” (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), p. 57.
- Gunawan, I, A. Hartati, and F. Mulachela. “Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Peserta Didik Di SMKN 4 Mataram.” *Jurnal Paedagogy*, 2020. <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2881>).
- Harahap, Ade Chita Putri. “Analisis Keterampilan Dasar Pemimpin Kelompok Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Praktikum Prosedur Kelompok.” *C O N S I L I U M Berkala Kajian*

Konseling Dan Ilmu Keagamaan Volume 8 N (2021).

Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni, and Karsih. *Teori Dan Teknik Konseling*. Bambang Sa. Jakarta: PT Indeks, 2011.

Kurnanto, M. Edi. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Latipun. "Konseling Kelompok Dan Perilaku Antisosial: Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Perilaku Antisosial Pada Remaja Di Lembaga Pemasarakatan Anak." *Malang: Psychology Forum*, 2020.

Levianti. "Konformitas Dan Bullying Pada Siswa." *Jurnal Psikologi Vol 6 No 1 6*, no. 1 (2018): 1–9.

M. Ali dan M. Asrori, *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)* (Jakarta: Bumi Aksara, 2005).

Marha Ulfia, „Pengaruh Konformitas Kelompok Teman Sebaya, Religiusitas Dan Kepribadian Terhadap Kecenderungan Penggunaan Napza Pada Remaja“. 5 Robert Baron dan A. Byrne, *Psikologi Sosial*, ed.10 (Jakarta)

Nasrul Umam, „Konformitas Teman Sebaya Dan Perilaku Kenakalan Remaja Di Sekolah“, *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhammadiyahhan (JASIKA)*, 1.2 (2021), 78–90 <<https://doi.org/10.18196/jasika.v1i2.15>>.

Nevid, Jeffrey S, Spencer A Rathus, and Beverly Greene. *Psikologi Abnormal Di Dunia Yang Terus Berubah Edisi Ke-Sembilan Jilid I*. Jakarta: Erlangga, 2014.

Niluh Titisari KP, Usmansyah, dan Yohana Oktariana, „Penggunaan Konseling Sebaya Mengurangi Konformitas Negatif Peserta Didik“, *Alibkin: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7 no. 4 (2019).

Ningrum Rr. Eka Cahya, Matulesy Andik, Rini Rr. Amanda Pasca, "Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada Remaja," *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, vol. 15 (2019).

Pratini dan A. B. Arnada, „Hubungan Antara Perilaku Konformitas Dengan Perilaku Delinkuen Remaja SMA Negeri 1 Polanharjo.“,

Jurnal Antara, Vol 2 No 3 (2014).

R.A. Tolley, *Conformity: Drug And Alcohol Abuse Within Adolescent Communities*. (America: Lincoln Memorial University, 2013).

R. T. Hati, *Ilmu Sosial Dan Budaya Dasar* (Jakarta: Bumi Aksara, 2015).

Robert Baron dan A. Byrne, *Psikologi Sosial*, ed.10 (Jakarta: Erlangga, 2005).

S.T Glading, *Counseling a Comprehensive Profession*, 2nd edn (New York: Maxwell Macmillan International, 1992).

Safri Madison, „Konformitas Teman Sebaya Sebagai Pembentuk Perilaku Individu“.

Safithry, Esty Aryani, and Niky Anita. “Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik.” *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 2 (2019): 33–41. <https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.624>.

Sarwono S. W., *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012).

Septiana, Eka Nur, Alfi Rahmi, and Rahmawati Wae. “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Analisis Transaksional Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Di SMPN 8 Bukit Tinggi.” *Educational Guidance and Counselling Development Journal* 3 no. 2 (2020).

9 Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017).

Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2017.

Sutanti, Tri. “Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di Sma Negeri Kota Yogyakarta.” *Jurnal Konseling GUSJIGANG* Vol. 1 No. (2015).

W. J. Santrock, *Child Development*, ed. by Mila Rahmawati dan Anna Kuswanti, eleven (Jakarta: Erlangga, 2007).