

ANALISIS DATA

Tahap terakhir dalam penelitian ini adalah menganalisis data-data yang telah diperoleh selanjutnya dianalisa lebih lanjut. Dari data yang dikumpulkan selama penelitian di lapangan dengan menggunakan metode kualitatif ini di peroleh data-data tentang terapi rasional emotif behavior dalam menangani gangguan mood pada siswa di SMPN 3 Pulung.

Pada bab ini, analisis data berhubungan dengan proses yang telah dilakukan oleh konselor untuk mengatasi gangguan mood pada siswi SMPN 3 Pulung Ponorogo dengan menggunakan langkah-langkah Rationl Emotif Behavior Therapy (REBT) sebagai berikut:

Identifikasi di sini dimaksudkan untuk mengetahui permasalahan yang dialami konselor, jika dihubungkan dengan teori A-B-C-D menurut Rationl Emotif Behavior Therapy (REBT), maka

A = Antecedent Event (A) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami individu. Dalam kasus ini ayah GA menikah lagi tanpa

persetujuannya. Ibu GA telah meninggal sejak dia masih di bangku sekolah dasar.

B = Belief (B) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap semua peristiwa keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional dan keyakinan yang tidak rasional. GA menganggap ayahnya mengkhianatinya dan ibunya yang sudah meninggal karena ingin menikah lagi. GA juga menyamakan semua orang juga akan mengkhianatinya.

C = Emotional quensequence (C) merupakan emosional sebagai akibat reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan antecendet event (A). Karena itu GA melakukan penolakan-penolakan pada orang lain, kurang ramah pada orang sekitarnya, curiga yang berlebihan dan suk mencari perhatian yang berlebihan, tertutup, dan mengalami emosi yang berubah-ubah bergantung pada pola pikirnya. Dan hal itu juga mempengaruhi pergaulan dengan teman-temannya dan dibiarkan akan bisa berlanjut menjadi gangguan mood yang lebih serius

2. Diagnosis

Setelah identifikasi masalah, langkah selanjutnya adalah diagnose yaitu untuk menetapkan masalah yang dihadapi. Dalam hal ini konselor menetapkan apa saja yang menjadi penyebab dari permasalahan yang dialami konseli, jika dikaitkan dengan teori ABCD REBT, maka yang

dialami konseli yakni melakukan penolakan-penolakan pada orang lain, kurang ramah pada orang sekitarnya, curiga yang berlebihan dan suk mencari perhatian yang berlebihan, tertutup, dan mengalami emosi yang berubah-ubah bergantung pada pola pikirnya.

3. Prognosis

Setelah menetapkan masalah konseli, langkah selanjutnya adalah prognosa, yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilakukan untuk menyelesaikan masalah, setelah didiagnosis dan di menimbang permasalahan yang ada pada diri konseli, apakah dalam tingkatan berat, sedang ataupun ringan. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling bisa membantu masalah konseli secara optimal.

Jika dikaitkan dengan teori ABCD Albert Ellis (pencetus REBT) maka disini konselor sudah mulai menentukan dan menuju tahap D (dispute), dan di sini konselor mengambil langkah untuk menggunakan REBT dengan menggunakan teknik kognitif, imageri dan behavior.

4. Treatment

Setelah melakukan beberapa langkah dalam proses konseling, konseelor mulai pada tahap treatment, jika dikaitkan dengan ABCDE Albert Ellis (pencetus REBT), maka langkah ini disebut langkah D.

D = langkah penyelesaian. Proses treatment D=dispute pada Rational Emotif Behavior Therapy yakni dengan memberikan dorongan

dan pemahaman kepada konseli bahwa pikiran irrasional konseli akan mempengaruhi perkembangannya, dengan memberikan beberapa teknik yaitu teknik kognitif, imageri dan behavior.

- a. Konseling pertama, proses konseling individu dengan menggunakan terapi rasional emotif behavior melalui teknik kognitif dengan dispute kognitif.

Pada konseling pertama, konselor menunjukkan pemikiran-pemikiran yang tidak logis dengan mendebatkan pemikiran yang dapat menyebabkan moodnya berubah-ubah. Pemikiran irrasionalnya menimbulkan perasaan yang tidak nyaman, tertekan, dan terjadi masalah dengan hubungan sosialnya. Melalui tahap ini juga dibangun pola pikir yang lebih logis dan nyaman sehingga konseli tidak lagi berubah-ubah moodnya karena pola pikirnya yang tidak masuk akal.

- b. Konseling kedua, proses konseling individu dengan menggunakan terapi rasional emotif behavior melalui teknik imageri dengan dispute imajinasi dan teknik melebih-lebihkan.

Pada konseling kedua, konselor meminta konseli melakukan perjanjian dan komitmen untuk menjadi lebih baik, bahwa semua perubahan diri tergantung dari diri sendiri. Ketika konseli mulai berfikir tdk logis atau mulai merasa tidak nyaman konseli diminta membayangkan pada kondisi yang paling menyakitkan dan paling

5. Evaluasi

- 1) Berfikir positif pada semua orang
- 2) Suasana perasaan tidak berubah-ubah
- 3) Perasaan tidak berduka terus menerus
- 4) Merasa semua orang bisa dipercaya

- 8) Melakukan penerimaan dan respon positif pada
 - 9) Tidak mudah tersinggung
 - 10) Bersikap sopan
 - 11) Tidak suka mencari perhatian
- Berdasarkan analisa evaluasi proses konseling dan terapis dapat disimpulkan bahwa hasil pelaksanaan terapi behavior dalam mengatasi gangguan mood pada GA dapat Hal ini dibuktikan dengan perhitungan skor dari sebelum yang menunjukkan kurang baik dengan sesudah menunjukkan sangat baik serta perubahan perilaku konseli baik di rumah maupun di sekolah.

- 8) Melakukan penerimaan dan respon positif pada
- 9) Tidak mudah tersinggung
- 10) Bersikap sopan
- 11) Tidak suka mencari perhatian

Berdasarkan analisa evaluasi proses konseling dan terapis dapat disimpulkan bahwa hasil pelaksanaan terapi behavior dalam mengatasi gangguan mood pada GA dapat Hal ini dibuktikan dengan perhitungan skor dari sebelum yang menunjukkan kurang baik dengan sesudah menunjukkan sangat baik serta perubahan perilaku konseli baik di rumah maupun di sekolah.

- 8) Melakukan penerimaan dan respon positif pada
- 9) Tidak mudah tersinggung
- 10) Bersikap sopan
- 11) Tidak suka mencari perhatian

Berdasarkan analisa evaluasi proses konseling dan terapis dapat disimpulkan bahwa hasil pelaksanaan terapi behavior dalam mengatasi gangguan mood pada GA dapat Hal ini dibuktikan dengan perhitungan skor dari sebelum yang menunjukkan kurang baik dengan sesudah menunjukkan sangat baik serta perubahan perilaku konseli baik di rumah maupun di sekolah.

- 8) Melakukan penerimaan dan respon positif pada
- 9) Tidak mudah tersinggung
- 10) Bersikap sopan
- 11) Tidak suka mencari perhatian

Berdasarkan analisa evaluasi proses konseling dan terapis dapat disimpulkan bahwa hasil pelaksanaan terapi behavior dalam mengatasi gangguan mood pada GA dapat Hal ini dibuktikan dengan perhitungan skor dari sebelum yang menunjukkan kurang baik dengan sesudah menunjukkan sangat baik serta perubahan perilaku konseli baik di rumah maupun di sekolah.

Tabel 4.2

Sesudah terapi

[illegible]

4	Bergembira berlebihan			✓		
5	Mudah berubah suasana perasaannya				✓	
C	Behavior (5 Februari 2017)				✓	
1	Melakukan penolakan dan respon negatif pada orang lain			✓		
2	Mudah tersinggung				✓	
3	Bersikap tidak sopan				✓	
4	Suka mencari perhatian				✓	
5	Terkadang suka menyendiri terkadang tiba-tiba bersikap berlebihan kepada orang lain				✓	
	Jumlah			6	36	42

Keterangan nilai:

Sangat kurang	:0-20
Kurang baik	:21-40
Cukup baik	:41-60
Baik	:61-80
Sangat baik	:81-100

$$\text{Konversi nilai} = \frac{\text{skor total siswa}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

$$\text{Jadi nilai GA} = 42/52 \times 100 = 81 \text{ (sangat baik)}$$

g mengalami gangguan mood sudah mengalami
erapi. Terlihat dalam nilainya yang sangat ba
gun hubungan sosial yang baik dengan teman se
lai berusaha bersahabat dengan ayah dan ibu
gun suasana perasaan yang stabil dengan menan
n yang logis. Konseli mengalihkan moodnya ya
gan mengikuti disusi kelompok, dan diketahui kons
selor dengan mengikuti ekstrakurikuler musik di se