

2025

SKRIPSI

KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY (CBT)
UNTUK MENGATASI SIBLING
RIVALRY PADA SAUDARA
KEMBAR

Disusun Oleh:
M BAHRUL ULUM
NIM:
2112211073



PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH MUKHTAR SYAFA'AT (UIMSya)
BLOKAGUNG BANYUWANGI

SKRIPSI
KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK
MENGATASI SIBLING RIVALRY PADA SAUDARA
KEMBAR



Oleh :

M BHRUL ULUM

NIM : 2112211073

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
(UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025



PRASYARAT GELAR

KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENGATASI SIBLING RIVALRY PADA SAUDARA KEMBAR

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan
Program Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

M BAHRUL ULUM

NIM : 2112211073

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
(UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul:

KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENGATASI SIBLING RIVALRY PADA SAUDARA KEMBAR

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian skripsi

Pada tanggal: 03 Juni 2025

Mengetahui,

Ketua Prodi



**NURIN BAROROH, M.Psi.,
Psikolog.**

NIPY. 3152304039301

Pembimbing

**HALIMATUS SA'DIAH,
S.Psi., M.A.**

NIPY. 3151301019001

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi saudara M Bahrul Ulum Telah di Munaqosyah Kepada
Dewan Penguji Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung
Banyuwangi pada tanggal:

(.....19 Juni 2025.....)

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Tim Penguji:

Ketua

HALIMATUS SADIHAH, S.Psi., M.A.

NIPY. 3151301019001

Penguji 1

**AHMAD SYAMSUL
MUARIF, S. Sos., MA.**

NIPY. 3152123069701

Penguji 2

**ABDUL KARIM, S. Sos.,
MA.**

NIPY. 315221069701

Dekan



FAHUS BAIHAQI, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY. 3150128107201

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ
(الحجرات : ١٠)

“Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati”.
(Q.S. Al Hujurat : 10).

Persembahan:

Skripsi ini kupersembahkan dengan penuh cinta dan doa, untuk Ibunda tercinta, yang dengan peluh dan kesabaran tak terbatas, mengasuhku sejak dalam kandungan hingga dewasa. Untuk almarhum Ayahanda tercinta, meskipun raganya telah tiada, jejak kasih dan ajarannya tetap hidup di hatiku, menguatkanmu menempuh jalan ilmu dan cita. Untuk diriku sendiri, terima kasih telah bertahan, melewati badai keraguan dan lelah yang berkepanjangan, hingga mampu berdiri di titik ini penuh haru dan syukur. Untuk para dosen dan staf FDKI, khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, terima kasih atas ilmu, bimbingan, dan teladan yang tak ternilai. Khususnya kepada Ibu Halimatus Sa’diah, S.Psi., M.A., atas setiap arahan dan kesabaran dalam mendampingi proses ini. Dan untuk teman-teman seperjuangan, teristimewa sahabat-sahabat BKI, yang selalu hadir dengan semangat, tawa, dan dukungan yang menguatkan, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Semoga karya sederhana ini menjadi amal ilmu yang bermanfaat, sebuah persembahan kecil untuk cinta, perjuangan, dan harapan yang besar.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : M Bahrul Ulum
NIM : 2112211073
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Alamat Lengkap : Mojoroto RT. 01, RW. 01 Desa Tegalsari
Kecamatan Tegalsari Kabupaten
Banyuwangi Provinsi Jawa Timur

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi, 3 Juni 2025



Yang Menyatakan



M Bahrul Ulum

NIM: 2112211073

ABSTRAK

M Bahrul Ulum. 2025. *Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Sibling Rivalry pada Saudara Kembar*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Pembimbing: Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A.

Kata kunci: Sibling rivalry, Saudara Kembar, Konseling Kelompok, Cognitive Behavior Therapy

Sibling rivalry atau persaingan antar saudara kandung merupakan bentuk pertentangan dan perselisihan yang dapat mengakibatkan pertikaian bahkan permusuhan di antara saudara kandung yang memiliki tingkat kesetaraan dalam memperebutkan objek yang sama. Perilaku ini sering terjadi, termasuk pada saudara kembar yang memiliki kedekatan usia dan kesamaan fisik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengatasi *sibling rivalry* pada saudara kembar, dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* dan *Problem Solving*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus. Partisipan dalam penelitian ini adalah sepasang saudara kembar di SMKN Darul Ulum Muncar yang mengalami *sibling rivalry*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan Kesimpulan/verifikasi. Uji keabsahan data dilakukan dengan triangulasi teknik dan *member check*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses konseling kelompok yang dilaksanakan melalui tahapan-tahapan konseling, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi, serta menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* yang dilaksanakan dalam empat kali pertemuan, dapat membantu meminimalisir *sibling rivalry* pada saudara kembar. Partisipan menunjukkan peningkatan interaksi sosial yang positif, penurunan sikap cemburu, dan meningkatnya rasa kasih sayang. Dengan demikian, konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* direkomendasikan sebagai metode intervensi yang berguna

dalam menangani *sibling rivalry* dan memperkuat hubungan emosional antara saudara kembar.

ABSTRACT

M. Bahrul Ulum. 2025. Group Counseling with a Cognitive Behavior Therapy Approach to Overcome Sibling Rivalry in Twins. Undergraduate Thesis. Study Program of Islamic Guidance and Counseling, Faculty of Da'wah and Islamic Communication, KH. Mukhtar Syafaat University (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Supervisor: Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A.

Keywords: Sibling rivalry, Twins, Group Counseling, Cognitive Behavior Therapy

Sibling rivalry is a form of conflict and disagreement that can lead to disputes and even hostility among siblings who are on equal footing in competing for the same object. This behavior frequently occurs, including among twins who are close in age and share physical similarities.

This study aims to explore the process of group counseling using the Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach in addressing sibling rivalry among twins, utilizing Cognitive Restructuring and Problem Solving techniques. The study employed a qualitative method with a case study design. The participants were a pair of twin students from SMKN Darul Ulum Muncar who were experiencing sibling rivalry. Data were collected through interviews, observation, and documentation. Data analysis was conducted using the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing/verification. Data validity was ensured through technique triangulation and member checking.

The results indicate that the group counseling process, implemented through the stages of problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, and evaluation, and conducted over four sessions using the CBT approach, was effective in reducing sibling rivalry among the twin participants. They demonstrated improved positive social interactions, reduced feelings of jealousy, and an increased sense of affection. Thus, group counseling with a Cognitive Behavior Therapy approach is recommended as a useful intervention method in dealing with sibling rivalry and strengthening emotional relationships between twins.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT karena dengan rahmat, karunia, serta hidayah-Nya Skripsi ini dapat terselesaikan. Melalui Skripsi ini, penulis juga ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang telah turut andil dalam kesuksesan pembuatan Skripsi. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada:

1. Dr. KH. Abdul Kholiq Syafa'at, M.A. Selaku Ketua Senat Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
2. Dr. KH. Ahmad Munib Syafa'at, Lc., M.E.I. Selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
3. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
4. Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog. Selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
5. Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing dalam penulisan skripsi ini
6. Seluruh Dosen Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
7. Sahabat-sahabat mahasiswa BKI yang telah menjadi partner diskusi dalam penyusunan skripsi ini
8. Kepada keluarga yang memberikan dukungan penuh dalam menempuh pendidikan selama ini
9. Dan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terselesaikannya penulisan skripsi ini

Tiada balas jasa yang dapat diberikan oleh penulis kecuali hanya do'a kepada Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Pengasih, semoga kebaikan beliau semua mendapat balasan dari-Nya.

Banyuwangi, 03 Juni 2025



M Bahrul Ulum

NIM: 2112211073

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	
HALAMAN SAMPUL DALAM	i
PRASYARAT GELAR	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN PENGUJI	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Definisi Istilah.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
2.1 Teori-teori yang Berkaitan dengan Penelitian.....	8
2.2 Penelitian Terdahulu	25
2.3 Alur Pikir Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Jenis Penelitian	30
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
3.3 Kehadiran Peneliti	33
3.4 Subjek Penelitian (Informan).....	33

3.5 Data dan Sumber Data	36
3.6 Prosedur Pengumpulan Data	37
3.7 Teknik Analisis Data	40
3.8 Uji Keabsahan Data	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Gambaran Data Lapangan	44
4.2 Proses Konseling Kelompok dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Untuk Mengatasi <i>Sibling Rivalry</i> pada Saudara Kembar.....	45
4.3 Pembahasan	57
BAB V PENUTUP.....	61
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	61
5.3 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kelahiran seorang bayi dalam rumah tangga merupakan anugerah yang luar biasa bagi pasangan suami istri (Suharni & Muthmainah, 2022). Dalam kelahiran pada umumnya hanya terdapat satu bayi, akan tetapi juga ada istilah kelahiran kembar yaitu adanya dua atau tiga bayi dalam satu kelahiran, dapat dikatakan peristiwa bayi kembar adalah fenomena yang langka juga Istimewa karena memiliki perbandingan yang besar (Noviyanty, 2019).

Saudara kembar memiliki hubungan yang unik dan sering kali sangat erat, karena mereka berbagi pengalaman hidup yang sama sejak lahir (Abella & Wiayat, 2023). Dalam berinteraksi, anak kembar memiliki peran yang saling melengkapi, layaknya seorang sahabat. Namun, interaksi antara saudara kembar tidak selalu bersifat positif, seperti menjadi teman bercerita dan bersenda gurau. Interaksi tersebut juga dapat bersifat negatif, misalnya berupa kompetisi yang berujung pada konflik (Rahmanisa & Ramadhana, 2021). Adanya kompetisi antara saudara kandung dan berujung pada konflik merupakan ciri-ciri dari perilaku *sibling rivalry* (Muarifah & Fitriana, 2019).

Sibling rivalry merupakan pertentangan dan perselisihan yang mengakibatkan pertikaian bahkan permusuhan antar saudara kandung yang memiliki tingkat yang setara dalam memperebutkan objek yang sama. Persaingan tersebut muncul karena adanya kecemburuan dalam memperebutkan perhatian dan cinta dari orang tua maupun yang lainnya sehingga timbul iri dengki dan kompetisi yang tinggi, serta konflik yang berkelanjutan (Mustaupa, 2023). Milevsky menjelaskan, dalam pandangan psikologi faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *sibling rivalry* adalah urutan kelahiran, usia kelahiran anak yang berdekatan, ekonomi orang tua, status perkawinan orang tua, jenis kelamin, perhatian orang tua dan kecemburuan (Milevsky, 2011).

Menurut informasi dari Organisasi Kesehatan Dunia, jumlah total balita di Asia telah mencapai 401 juta, dengan hampir 10 juta

mengalami konflik dengan saudara kandung mereka (Lazdia & Kusuma, 2019). Di Amerika Serikat, sekitar 82% anak-anak dalam rumah tangga mengalami perilaku *sibling rivalry*, seperti bersaing untuk mendapatkan perhatian orang tua mereka dan berusaha mengalahkan satu sama lain. Sensus yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 72% anak-anak di Indonesia melakukan persaingan antar (Duumirrotin & Savira, 2022). Buhrmester menyatakan bahwa kasus *sibling rivalry* umumnya terlihat pada anak-anak yang usianya berdekatan. Semakin dekat perbedaan usia antara saudara kandung, semakin tinggi kemungkinan terjadinya persaingan, terutama dalam kasus saudara kembar (Buhrmester & Furman, 1990).

Studi awal yang dilakukan oleh peneliti melibatkan wawancara dengan sepasang saudara kembar di SMKN Darul Ulum Muncar. Wawancara berfungsi sebagai sarana untuk memperoleh informasi mendalam mengenai pengalaman, pandangan, dan interpretasi terkait fenomena yang diteliti (B. Arianto & Rani, 2024). Dari hasil wawancara, ditemukan indikasi munculnya gejala *sibling rivalry*. Gejala tersebut tampak dari perasaan tidak nyaman sebagai saudara kembar karena harus berbagi dalam banyak hal, serta merasa dibanding-bandingkan ketika orang lain terlalu ingin tahu tentang kehidupan mereka. Persaingan juga muncul karena keduanya sering menyukai hal-hal yang sama. Selain itu, mereka kerap terlibat konflik akibat perbedaan pendapat dan kurangnya pemahaman terhadap karakter masing-masing. Interaksi dan komunikasi yang terbatas, kurangnya kesadaran akan kasih sayang yang dimiliki, serta rendahnya penghargaan terhadap kebersamaan turut memperkuat tanda-tanda adanya *sibling rivalry* di antara mereka.

Sibling rivalry pada saudara kembar merupakan hal yang mungkin terjadi. Meskipun anak kembar memiliki banyak kesamaan, mereka tetap merupakan individu yang berbeda (Insani & Movitaria, 2022). Pada dasarnya, *sibling rivalry* pada saudara kembar tidak jauh berbeda dengan yang terjadi pada saudara kandung lainnya. Namun, karena saudara kembar memiliki keunikan tertentu, sering kali muncul ketertarikan dari orang-orang di sekitar terhadap kehidupan mereka. Banyak orang ingin

mengetahui sifat, karakter, prestasi, bahkan hubungan asmara saudara kembar tersebut. Sayangnya, hal ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman karena mereka kerap dibanding-bandingkan. Akibatnya, salah satu atau kedua saudara kembar dapat merasa cemburu terhadap saudaranya yang dianggap lebih unggul. Pada remaja kembar, *sibling rivalry* dapat berdampak negatif, seperti hilangnya kepedulian terhadap satu sama lain sebagai saudara kandung. Hal ini sering terlihat melalui usaha untuk menarik perhatian orang tua atau orang lain dengan berbagai cara demi mendapatkan pengakuan diri (Rahayu & Satiningsih, 2022). Oleh karena itu perilaku *sibling rivalry* yang dialami oleh saudara kembar perlu adanya penanganan yang baik agar tidak berlanjut hingga usia dewasa (Wirka, 2023).

Penanganan *sibling rivalry* telah menjadi topik pembahasan dalam berbagai penelitian dengan beragam pendekatan. Diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Turniati & Nusantara (2015), dalam kasus *sibling rivalry* pada siswa kelas enam, setelah dilakukan konseling kelompok sebanyak enam pertemuan dimana para peserta membahas dan mencari alternatif dalam pemecahan masalah terutama dalam kasus *sibling rivalry*, menunjukkan adanya penurunan pada kasus *sibling rivalry*. Konseling kelompok digunakan untuk meningkatkan interaksi sosial, seperti penelitian yang dilakukan oleh Sari, Hartuti & Sulian (2019), dari 8 siswa yang mempunyai interaksi sosial rendah, sesudah dilakukan konseling kelompok sebanyak enam pertemuan menunjukkan bahwa adanya pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan interaksi sosial pada siswa.

Sebagian besar konseling kelompok yang digunakan untuk mengatasi *sibling rivalry* menerapkan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sinaga (2017), pada kasus *sibling rivalry* anak SMP, sesudah dilakukan intervensi konseling kelompok berbasis CBT menunjukkan adanya penurunan perilaku *sibling rivalry* pada subjek. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Kariyany, Wicaksono & Padillah (2022) mengungkapkan bahwa setelah empat kali perlakuan, pemberian layanan konseling kelompok berbasis CBT memberikan pengaruh positif dalam mengurangi perilaku *sibling rivalry*. Pendekatan CBT bertujuan untuk

mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Hal ini sejalan dengan penelitian Wahidah & Adam (2018) yang menunjukkan bahwa partisipan dengan inisial F, yang memiliki pola pikir, keyakinan, dan emosi negatif akibat hubungan yang kurang harmonis dengan keluarganya, mengalami perubahan positif setelah diberikan intervensi berbasis CBT. Intervensi tersebut terbukti efektif dalam membantu partisipan melihat situasi secara lebih adil dan seimbang, serta mengubah pikiran, emosi dan keyakinan buruk menjadi lebih baik. Dari beberapa penelitian terdahulu hanya membahas penanganan *sibling rivalry* secara umum belum membahas penanganan *sibling rivalry* pada saudara kembar. sehingga dalam penelitian ini akan dibahas secara mendalam penanganan *sibling rivalry* pada saudara kembar menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan CBT.

Konseling kelompok dengan menerapkan pendekatan CBT atau Terapi Kognitif Perilaku menawarkan suatu metode yang efektif dalam membantu saudara kembar untuk mengatasi *sibling rivalry* dan menumbuhkan rasa kasih sayang. Pendekatan CBT menekankan pada perubahan pola pikir negatif dan perilaku yang merugikan, serta menggantinya dengan cara pandang yang lebih positif dan produktif (Mustofa & Nurjannah, 2022). Dalam konteks saudara kembar, terapi ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi dan mengatasi keyakinan atau pola pikir yang mungkin menyebabkan permusuhan atau persaingan yang tidak sehat.

Melihat dari fenomena *sibling rivalry* yang terjadi, serta belum dibahasnya penanganan *sibling rivalry* pada saudara kembar dalam penelitian terdahulu, maka peneliti tertarik untuk mendalami penanganan *sibling rivalry* pada saudara kembar menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan CBT. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proses konseling kelompok dengan pendekatan CBT dalam mengatasi *sibling rivalry* pada saudara kembar. Dalam laporan ini, akan dibahas bagaimana penerapan konseling kelompok dengan pendekatan CBT, khususnya melalui teknik *Cognitive Restructuring* dan *Problem Solving* dapat membantu dalam mengatasi *sibling rivalry* di antara saudara kembar yang terlibat dalam konflik. Terapi ini diharapkan dapat menjadi pendekatan

yang berguna untuk memperbaiki hubungan saudara kembar serta mendorong mereka untuk menjalin hubungan yang lebih harmonis di masa depan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Bagaimana proses konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengatasi *sibling rivalry* pada saudara kembar?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah:

Mengetahui proses konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengatasi *sibling rivalry* pada saudara kembar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah untuk menambah khazanah ilmu pengetahuan dan ilmu bimbingan konseling. Khususnya yang berkaitan dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengatasi *sibling rivalry* pada saudara kembar.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini memberikan manfaat praktis bagi berbagai pihak. Bagi konselor sekolah, hasilnya dapat dijadikan pedoman dalam menangani *sibling rivalry* pada saudara kembar melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Bagi orang tua, penelitian ini memberikan pemahaman tentang dinamika hubungan saudara kembar serta cara mendidik mereka secara adil dan mendukung emosional. Guru dan wali kelas juga diuntungkan dengan adanya wawasan untuk mengenali serta merespons konflik antar saudara kembar di

lingkungan sekolah. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan kajian serupa. Lembaga pendidikan pun dapat memanfaatkannya sebagai dasar dalam menyusun program pembinaan dan layanan konseling yang lebih responsif terhadap kebutuhan siswa kembar.

1.5 Definisi Istilah

1.5.1 Konseling Kelompok

Menurut pendapat Prayitno, konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang dirancang untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik atau klien agar dapat membicarakan serta menyelesaikan berbagai permasalahan yang sedang mereka hadapi. Dalam proses ini, klien tidak bekerja secara individu, melainkan melalui interaksi yang terjadi dalam dinamika kelompok, di mana setiap anggota kelompok berperan aktif dalam proses saling berbagi dan mendukung (Prayitno & Amti Erman, 2004).

1.5.2 *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Menurut Aaron T. Beck, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk mengatasi permasalahan konseli yang sedang dihadapi saat ini dengan cara mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sesuai. CBT berlandaskan pada pemahaman kognitif yang mencakup keyakinan serta strategi perilaku yang mengganggu fungsi konseli. Proses konseling dalam pendekatan ini dibangun berdasarkan pemahaman terhadap keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Tujuan utama dari CBT adalah terjadinya perubahan dalam pola pikir dan sistem kepercayaan yang menyimpang, sehingga dapat mendorong perbaikan dalam aspek emosional maupun perilaku konseli (Beck, 1964).

1.5.3 *Sibling rivalry*

Menurut Sardi Mustapa, *sibling rivalry* atau persaingan antar saudara kandung merupakan konflik dan pertikaian yang muncul akibat adanya kompetisi antar

saudara yang memiliki kedudukan setara dalam keluarga, terutama saat memperebutkan sesuatu yang sama. Konflik ini biasanya dipicu oleh rasa cemburu dalam memperebutkan perhatian, kasih sayang dari orang tua, atau pihak lain. Akibatnya, timbul perasaan iri, persaingan ketat, hingga konflik yang terus berlanjut (Mustaupa, 2023).

1.5.4 Saudara Kembar

Saudara kembar merupakan dua atau lebih anak yang lahir dari satu proses kehamilan yang sama oleh seorang ibu. anak kembar secara umum diklasifikasikan ke dalam dua jenis utama, yaitu kembar identik dan kembar tidak identik. Kembar identik terjadi ketika satu sel telur yang telah dibuahi oleh satu sel sperma membelah menjadi dua embrio yang terpisah. Karena berasal dari satu zigot yang sama, kembar identik memiliki susunan genetik yang sangat mirip, bahkan identik, sehingga mereka memiliki kemiripan wajah maupun ciri fisik yang sangat tinggi. Di sisi lain, kembar tidak identik terbentuk dari dua sel telur yang dibuahi oleh dua sperma yang berbeda pada waktu yang sama. Akibatnya, komposisi genetik mereka berbeda seperti halnya saudara kandung biasa yang lahir di waktu berbeda. Kembar tidak identik tidak selalu memiliki kemiripan secara fisik, meskipun mereka dilahirkan pada saat yang sama (Hurlock, 1980).

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Teori-teori yang Berkaitan dengan Penelitian

2.1.1 Sibling rivalry

Menurut Sardi Mustaupa, sibling rivalry atau persaingan antar saudara kandung merupakan konflik dan pertikaian yang muncul akibat adanya kompetisi antar saudara yang memiliki kedudukan setara dalam keluarga, terutama saat memperebutkan sesuatu yang sama. Konflik ini biasanya dipicu oleh rasa cemburu dalam memperebutkan perhatian, kasih sayang dari orang tua, atau pihak lain. Akibatnya, timbul perasaan iri, persaingan ketat, hingga konflik yang terus berlanjut (Mustaupa, 2023).

a. Faktor-faktor sibling rivalry

Milevsky, dari sudut pandang psikologi, terdapat beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya sibling rivalry atau persaingan antar saudara kandung. Faktor-faktor tersebut meliputi posisi kelahiran dalam keluarga, jarak usia yang terlalu dekat antara anak-anak, kondisi ekonomi keluarga, status pernikahan orang tua, perbedaan atau kesamaan jenis kelamin, tingkat perhatian yang diberikan orang tua, serta munculnya rasa cemburu di antara saudara (Milevsky, 2011).

1) Urutan kelahiran

Posisi kelahiran dalam keluarga dapat menjadi salah satu pemicu timbulnya perilaku sibling rivalry. Anak yang lebih tua sering kali dianggap sebagai pihak yang lebih dulu memulai persaingan. Hal ini terjadi ketika sang kakak merasa bahwa adik-adiknya memperoleh kasih sayang dan perhatian lebih dari orang tua, sehingga ia merasa posisinya tergantikan. Sebaliknya, adik juga dapat merasa bahwa kakaknya mendapatkan perlakuan yang lebih istimewa, seperti pendampingan orang tua saat berangkat sekolah,

waktu bermain, serta bimbingan belajar di malam hari yang lebih intens dan banyak porsinya.

2) Jarak Usia yang Dekat

Saudara kandung yang memiliki perbedaan usia yang cukup jauh cenderung mengalami persaingan dan konflik yang lebih sedikit dibandingkan dengan mereka yang usianya berdekatan. Persaingan antar saudara dengan usia yang hampir sama umumnya dipicu oleh kesamaan kebutuhan dan keinginan, seperti pakaian, mainan, hingga makanan sehari-hari. Oleh karena itu, orang tua dituntut untuk lebih bijak dan cermat dalam memenuhi kebutuhan masing-masing anak agar tidak menimbulkan ketegangan atau rasa iri di antara mereka.

3) Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga dapat menjadi pemicu terjadinya persaingan antar saudara kandung, serupa dengan persaingan yang muncul akibat jarak usia yang berdekatan. Persaingan ini muncul karena anak dengan jenis kelamin yang sama cenderung memiliki kebutuhan dan keinginan yang serupa. Misalnya, anak perempuan yang umumnya mengalami perkembangan otak kiri lebih cepat membutuhkan mainan yang dapat merangsang kemampuan analitisnya. Sebaliknya, anak laki-laki yang perkembangan otak kanannya lebih dominan memerlukan mainan yang dapat menstimulasi imajinasi mereka. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menyediakan kebutuhan anak sesuai dengan perkembangan kognitif masing-masing.

4) Kondisi Ekonomi Keluarga

Pada dasarnya, status ekonomi keluarga bukanlah faktor utama yang menyebabkan terjadinya persaingan antar saudara. Selama orang tua bersikap adil terhadap anak-anaknya, sibling rivalry cenderung tidak muncul, bahkan di keluarga yang kurang mampu sekalipun. Namun, persaingan saudara justru lebih sering terjadi

di keluarga yang berada, terutama terkait pembagian warisan setelah orang tua meninggal. Persaingan ini biasanya timbul ketika anak-anak merasa bahwa pembagian warisan yang sudah diatur menurut ajaran agama dianggap tidak adil, sehingga mereka mengabaikan nilai-nilai agama dan memicu konflik.

5) Status Pernikahan Orangtua

Menurut Heerwagen, saudara kandung yang berasal dari keluarga dengan orang tua yang bercerai cenderung mengalami lebih banyak konflik dalam hubungan antar mereka dibandingkan dengan saudara kandung yang orang tuanya tetap bersama. Hal ini disebabkan oleh perlakuan yang tidak seimbang dari orang tua setelah perceraian, yang menimbulkan rasa cemburu dan ketidakpuasan di antara saudara kandung tersebut. Ketika saudara kandung terpisah dan tinggal di rumah yang berbeda, mereka tentu saja menerima pola asuh yang berbeda pula. Anak-anak yang mendapatkan pola asuh yang lebih ketat atau otoriter sering merasa iri terhadap saudara mereka yang menerima perlakuan lebih baik dan lebih lembut. Kondisi ini kemudian memicu persaingan dan ketegangan di antara mereka (Milevsky & Heerwagen, 2013). Dengan demikian, perceraian orang tua memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan emosional dan sosial anak-anak, terutama dalam hubungan antar saudara.

perceraian memang diperbolehkan dalam agama, meskipun secara umum dianggap sebagai sesuatu yang tidak diinginkan karena dapat membawa dampak negatif bagi orang tua maupun anak-anaknya. Meskipun demikian, apabila perceraian sudah dipertimbangkan secara matang dan dianggap sebagai jalan terbaik untuk menyelesaikan konflik dalam rumah tangga, maka hal tersebut tidak bisa dihindari. Dalam konteks keluarga yang bercerai, sibling rivalry atau persaingan antar saudara seringkali muncul akibat perbedaan pola asuh yang diterima dan

kurangnya figur orang tua yang ideal. Ketidakseimbangan perhatian dan dukungan dari orang tua setelah perceraian menjadi faktor utama yang memicu persaingan dan konflik antar saudara dalam keluarga tersebut. Oleh karena itu, keberadaan pola asuh yang berbeda dan figur orang tua yang kurang optimal setelah perceraian sangat berpengaruh terhadap munculnya sibling rivalry dalam keluarga.

6) Perhatian Orang Tua

Salah satu faktor paling krusial yang memicu munculnya sibling rivalry atau persaingan antar saudara kandung adalah perhatian dari orang tua. Ketika orang tua memperlakukan anak-anak mereka secara tidak adil, misalnya dengan menunjukkan sikap favoritisme terhadap salah satu anak, maka hal tersebut dapat membawa dampak negatif yang cukup besar, tidak hanya pada masa anak-anak, tetapi juga ketika mereka telah beranjak dewasa. Anak yang merasa tidak diperlakukan sama dengan saudaranya sejak kecil, akan membawa perasaan tersebut hingga dewasa dan hal ini berpotensi menimbulkan ketegangan dan hubungan yang kurang harmonis. Bahkan, perasaan tidak diperlakukan adil ini bukan hanya merusak relasi antar saudara, tetapi juga dapat menimbulkan jarak emosional antara anak dan orang tua mereka sendiri.

Selain itu, kurangnya perhatian dari orang tua juga bisa terjadi bukan karena niat sengaja mengabaikan, tetapi karena faktor eksternal seperti kesibukan pekerjaan. Dalam kondisi ini, orang tua sering kali harus meninggalkan anak-anak mereka untuk diasuh oleh pengasuh atau pembantu rumah tangga. Ketidakhadiran orang tua dalam mendampingi anak-anak secara langsung bisa menimbulkan rasa kekosongan emosional pada anak, yang kemudian direspons dengan munculnya sikap saling bersaing antar saudara untuk mendapatkan perhatian orang tua. Meski dalam pandangan orang tua perhatian

sudah diberikan, namun jika tidak disampaikan dengan cara atau “bahasa kasih” yang dipahami oleh anak, maka anak tetap merasa tidak diperhatikan. Dalam psikologi anak, bahasa kasih ini sangat penting karena merupakan cara unik setiap anak dalam menerima dan merasakan cinta serta perhatian. Oleh karena itu, orang tua dituntut untuk benar-benar memahami karakter dan kebutuhan emosional masing-masing anak agar dapat memberikan perhatian secara tepat dan adil. Dengan memahami perbedaan bahasa kasih anak-anaknya, orang tua dapat menciptakan suasana keluarga yang harmonis dan menghindari terbentuknya persaingan yang tidak sehat antar saudara kandung.

7) Rasa Cemburu

Kecemburuan merupakan penyebab utama kedua setelah kurangnya perhatian dari orang tua yang dapat memicu terjadinya sibling rivalry atau persaingan antar saudara kandung. Ketika rasa cemburu yang timbul tidak segera ditangani atau dikelola dengan baik, maka lambat laun perasaan tersebut dapat berkembang menjadi rasa dengki yang lebih mendalam dan berbahaya. Persaingan yang disebabkan oleh kecemburuan relatif lebih mudah diselesaikan, karena masih berkaitan dengan aspek emosional yang bersifat sementara atau berada pada tingkat kesadaran jiwa. Sebaliknya, jika sudah berkembang menjadi dengki, maka perasaan tersebut telah tertanam dalam hati dan lebih sulit untuk diatasi. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk mampu mengelola perasaan dan menjaga kondisi emosional dengan baik, guna mencegah tumbuhnya rasa iri hati yang berlebihan yang dapat merusak hubungan persaudaraan.

b. Ciri-Ciri *Sibling rivalry*

Menurut Shaffer (2010), *sibling rivalry* atau persaingan antar saudara kandung memiliki beberapa karakteristik khusus, di antaranya:

- 1) Menunjukkan perilaku agresif atau menyimpan perasaan kesal, marah, atau benci

Anak yang merasa diperlakukan tidak adil oleh orang tua cenderung melampiaskan rasa marah atau kecewanya kepada saudaranya. Bentuk ekspresi ini dapat berupa tindakan fisik seperti memukul, mencakar, atau melukai, bahkan sampai melempar barang dan menunjukkan sikap menyerang, baik kepada saudara maupun orang tua.

- 2) Adanya dorongan untuk bersaing dan tidak mau kalah

Persaingan antar saudara kandung biasanya membuat mereka saling berkompetisi, berusaha menunjukkan keunggulan masing-masing agar bisa lebih menonjol. Anak-anak cenderung memanfaatkan kelebihan yang mereka miliki untuk memperoleh perhatian dari orang tua.

- 3) Perasaan iri yang diwujudkan dalam upaya menarik perhatian

Anak yang merasa cemburu karena saudaranya dipuji orang tua akan mencoba berbagai cara agar mendapatkan perhatian serupa. Tindakan ini bisa ekstrem, seperti menyakiti diri sendiri, atau sebaliknya, dengan menjadi sangat patuh dan penurut, sebagai bentuk strategi untuk merebut perhatian orang tua dari saudaranya.

2.1.2 Konseling Kelompok

Menurut pendapat Prayitno, konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang dirancang untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik atau klien agar dapat membicarakan serta menyelesaikan berbagai permasalahan yang sedang mereka hadapi. Dalam proses ini, klien tidak bekerja secara individu, melainkan melalui interaksi yang terjadi dalam dinamika kelompok, di mana setiap anggota kelompok berperan aktif dalam proses saling berbagi dan mendukung (Prayitno & Amti Erman, 2004).

Layanan konseling kelompok dilaksanakan oleh guru BK atau konselor dan melibatkan beberapa siswa dalam satu kelompok. Pendekatan ini memberikan manfaat ganda, baik bagi konselor maupun peserta didik. Bagi guru BK, konseling kelompok memungkinkan penanganan sejumlah siswa dengan berbagai persoalan sekaligus dalam satu sesi. Sedangkan bagi siswa, mereka mendapatkan respon yang lebih cepat terhadap permasalahan yang sedang dihadapi (Barida dkk., 2023).

Pelaksanaan konseling kelompok sangat mendukung tugas guru BK atau konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Konseling kelompok bertujuan sebagai upaya pencegahan sekaligus perbaikan perilaku para anggotanya. Dalam kegiatan ini, guru BK atau konselor berperan sebagai pemimpin kelompok yang menggunakan berbagai teknik, baik verbal maupun nonverbal, serta latihan-latihan yang telah disusun secara sistematis. Pemimpin kelompok berfungsi untuk memfasilitasi interaksi antar anggota, mendorong mereka untuk saling memahami, saling membantu, serta saling mendukung dalam menemukan solusi atas permasalahan yang sedang dihadapi (Barida dkk., 2023).

a. Tujuan Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki berbagai tujuan utama, di antaranya:

- 1) Membantu anggota untuk meningkatkan kesadaran serta pemahaman terhadap diri sendiri, sekaligus mengembangkan keunikan dan potensi pribadinya.
- 2) Mendorong anggota untuk saling mengenali persamaan dalam kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi, serta menjalin hubungan saling mendukung dan bersifat terapeutik.
- 3) Membantu terciptanya hubungan yang hangat, akrab, dan bermakna antaranggota kelompok.
- 4) Membantu peserta menemukan kekuatan internal maupun dukungan eksternal sebagai sarana mengatasi tantangan hidup.

- 5) Mendukung anggota dalam meningkatkan penerimaan terhadap diri sendiri, membangun rasa percaya diri, harga diri, serta memperluas pandangan terhadap diri dan orang lain.
- 6) Memberikan ruang bagi anggota untuk mengekspresikan perasaan mereka secara sehat dan tepat.
- 7) Mengembangkan kepedulian dan empati terhadap kondisi, kebutuhan, dan perasaan orang lain.
- 8) Membantu dalam menemukan berbagai alternatif solusi atas masalah yang sedang atau mungkin akan mereka hadapi.
- 9) Membentuk kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri (self-direction) serta bertanggung jawab terhadap diri dan lingkungan sosialnya.
- 10) Membantu anggota kelompok untuk memiliki kesadaran akan keputusan yang mereka buat
- 11) Membimbing anggota untuk merancang perubahan perilaku yang positif dan diinginkan.
- 12) Meningkatkan keterampilan sosial yang mendukung kehidupan sosial yang lebih efektif.
- 13) Menanamkan nilai-nilai seperti kepedulian, kejujuran, ketulusan, serta sikap terbuka dalam diri anggota kelompok.
- 14) Membantu anggota dalam memperjelas nilai-nilai yang mereka yakini dan mendorong pengambilan keputusan berdasarkan nilai tersebut.

b. Fungsi Konseling Kelompok

Selain memiliki tujuan yang telah dijelaskan sebelumnya, konseling kelompok juga memiliki beberapa fungsi penting, antara lain:

- 1) Menyediakan ruang bagi anggota untuk memperoleh pemahaman, dukungan, dan dorongan dalam menghadapi persoalan yang mereka alami. Konseling kelompok juga memungkinkan mereka

mengeksplorasi masalah secara terbuka tanpa rasa malu atau takut.

- 2) Memberikan kesempatan bagi anggota untuk saling melengkapi dan berkembang bersama dalam proses menjadi pribadi yang lebih baik.
- 3) Menjadi sarana bagi anggota untuk belajar menjadi individu yang hangat, peduli, dan memiliki semangat positif dalam menghadapi hidup.
- 4) Membantu anggota mengenali dan mengevaluasi diri, serta membekali mereka dengan kemampuan mengambil keputusan yang bijaksana dalam menyelesaikan masalah.
- 5) Memberikan wawasan dan pemahaman kepada anggota mengenai arah dan bentuk pribadi yang ingin mereka capai di masa depan.
- 6) Mempermudah terbentuknya kelompok dengan anggota yang memiliki karakter dan kebutuhan yang serupa, sehingga proses konseling berjalan lebih efektif dan sesuai.

2.1.3 *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Menurut Aaron T. Beck (1964), *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk mengatasi permasalahan konseli yang sedang dihadapi saat ini dengan cara mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sesuai. CBT berlandaskan pada pemahaman kognitif yang mencakup keyakinan serta strategi perilaku yang mengganggu fungsi konseli. Proses konseling dalam pendekatan ini dibangun berdasarkan pemahaman terhadap keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Tujuan utama dari CBT adalah terjadinya perubahan dalam pola pikir dan sistem kepercayaan yang menyimpang, sehingga dapat mendorong perbaikan dalam aspek emosional maupun perilaku konseli .

Cognitive Behavior Therapy (CBT) berfokus pada perubahan kognitif untuk menghasilkan perubahan perilaku dan emosinya. Terapi berfokus pada pemeriksaan dan

perubahan distorsi kognitif serta menggantinya dengan pikiran yang lebih realistis dan membantu. Klien belajar mengenali pikiran otomatis, mengidentifikasi kesalahan kognitif, dan membingkai ulang pola pikir negatif. Proses terapi sangat terstruktur, kolaboratif, dan berfokus pada masalah saat ini serta solusi praktis. Terapis berfungsi sebagai pendidik, mendorong klien untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri dengan mempelajari keterampilan yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari (Corey, 2017).

a. Tujuan Konseling CBT

Tujuan utama dari konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) atau Terapi Kognitif Perilaku adalah membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir serta perilaku yang bersifat negatif atau tidak produktif. Secara lebih rinci, CBT bertujuan untuk:

- 1) Mengoreksi Pola Pikir Negatif: Membimbing klien dalam mengenali pikiran otomatis yang bersifat negatif dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih sehat dan realistis.
- 2) Meredakan Gejala Emosional: Mengurangi gejala gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres dengan mengubah cara berpikir dan bertindak.
- 3) Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah: Membantu klien mengembangkan strategi yang lebih efektif dan adaptif dalam menghadapi situasi menantang.
- 4) Mengubah Perilaku Tidak Adaptif: Menemukan dan menggantikan perilaku yang tidak mendukung perkembangan pribadi dengan tindakan yang lebih konstruktif dan positif.
- 5) Mengembangkan Keterampilan Mengatasi Stres: Mengajarkan strategi coping yang berguna untuk menghadapi tekanan hidup sehari-hari.

- 6) Menumbuhkan Kesadaran Diri: Membantu klien memahami keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku mereka.
- 7) Meningkatkan Ketahanan Mental: Membantu individu memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tekanan hidup di masa depan.

CBT merupakan terapi yang berfokus pada pembenahan pola pikir yang keliru akibat pengalaman yang merugikan, baik secara fisik maupun psikis, dan lebih menitikberatkan pada masa kini dan masa depan daripada masa lalu. Aspek kognitif dari CBT mencakup perubahan cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, dan imajinasi; serta membantu individu mengenali dan memperbaiki kesalahan dalam pola pikir mereka. Sementara itu, aspek perilaku dalam CBT meliputi upaya untuk memperbaiki respons yang keliru terhadap suatu situasi, belajar menyesuaikan perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh agar merasa lebih tenang, serta membentuk pola pikir yang lebih jernih.

b. Peran dan Fungsi Konselor

Dalam CBT, konselor berperan sebagai pengajar, kolaborator, dan pembimbing yang membantu klien memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Terapis memainkan peran yang aktif dan direktif, menggunakan berbagai teknik kognitif dan perilaku. Klien didorong untuk menyadari pikiran otomatis mereka, menantang pola pikir yang menyimpang, dan mencoba perilaku baru. Terapis bekerja dalam kemitraan kolaboratif dengan klien, menetapkan tujuan, dan memberikan tugas rumah untuk memperkuat pembelajaran serta keterampilan swabantu (Corey, 2017).

1) Pengajar:

Konselor berperan dalam memberikan pemahaman kepada konseli mengenai prinsip-prinsip dasar Terapi Kognitif Perilaku (CBT), termasuk bagaimana hubungan antara pikiran, emosi, dan tindakan saling mempengaruhi. Mereka juga mengajarkan berbagai

teknik CBT yang akan digunakan selama proses terapi berlangsung.

2) Kolaborator:

Konselor dan konseli bekerja secara bersama-sama untuk mengidentifikasi permasalahan utama yang ingin diselesaikan. Bersama-sama mereka menyusun tujuan terapi yang jelas dan terukur, serta menyepakati langkah-langkah strategis untuk mencapainya.

3) Fasilitator Perubahan:

Konselor memfasilitasi proses perubahan dengan membantu konseli mengenali dan mengganti pikiran negatif atau tidak rasional dengan yang lebih positif dan realistis. Mereka menggunakan berbagai teknik CBT untuk membantu konseli mencapai perubahan ini.

4) Pemberi Dukungan Emosional:

Konselor menyediakan dukungan emosional kepada konseli sepanjang proses terapi. Mereka mendengarkan dengan empati, memberikan dorongan, dan membantu konseli mengatasi rintangan yang mungkin muncul selama terapi.

5) Penilai dan Monitor Kemajuan:

Konselor secara rutin melakukan evaluasi terhadap perkembangan konseli. Mereka menggunakan berbagai instrumen dan metode untuk menilai perubahan dalam aspek kognitif, emosional, dan perilaku konseli, lalu menyesuaikan intervensi berdasarkan hasil penilaian tersebut. Dalam setiap sesi, konselor hadir memberikan dukungan emosional kepada konseli.

6) Pelatih Keterampilan:

Konselor melatih konseli untuk menerapkan keterampilan yang telah dipelajari selama sesi terapi ke dalam kehidupan sehari-hari. Mereka juga memberikan tugas-tugas atau latihan mandiri agar konseli dapat memperkuat penerapan teknik CBT di luar sesi.

7) Pemberi Tantangan Kognitif:

Konselor membantu konseli untuk mengevaluasi dan menguji keyakinan serta asumsi yang kurang realistis atau menghambat. Proses ini dapat dilakukan melalui eksperimen perilaku atau diskusi mendalam untuk meninjau ulang pola pikir yang selama ini diyakini konseli.

8) Pemberi Umpan Balik:

Konselor memberikan umpan balik yang membangun terkait perkembangan konseli dan aspek-aspek yang masih perlu ditingkatkan. Umpan balik ini disampaikan secara mendukung agar dapat memotivasi dan memperkuat proses terapi.

c. Teknik-teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Beragam teknik kognitif dan perilaku digunakan dalam CBT, termasuk restrukturisasi kognitif, tugas rumah, eksperimen perilaku, bermain peran, pelatihan relaksasi, dan pelatihan keterampilan dan lain-lain. Teknik-teknik ini bertujuan untuk membantu klien menantang keyakinan yang keliru, menguji perilaku baru, dan mengembangkan strategi koping (Corey, 2017; Erford, 2023).

1) Self-Talk:

Self-talk adalah teknik yang melibatkan dialog internal seseorang dengan dirinya sendiri. Ini adalah proses dimana individu mengidentifikasi dan mengubah dialog internal negatif atau tidak produktif menjadi lebih positif dan mendukung.

2) Reframing:

Reframing adalah teknik yang mengubah cara individu melihat situasi atau masalah tertentu dengan mengubah perspektif mereka. Ini melibatkan melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda untuk menemukan aspek positif atau alternatif.

3) Thought Stopping:

Thought stopping adalah teknik yang digunakan untuk menghentikan pikiran negatif atau obsesif. Ketika pikiran yang tidak diinginkan muncul, klien diajarkan untuk menghentikannya secara tegas dan menggantinya dengan pikiran lain yang lebih konstruktif.

4) Bibliotherapy:

Bibliotherapy melibatkan penggunaan buku dan materi bacaan lain sebagai bagian dari proses terapi. Buku ini dapat memberikan informasi, memberikan inspirasi, atau menawarkan teknik-teknik praktis untuk mengatasi masalah.

5) Systematic Desensitization:

Teknik ini digunakan untuk mengatasi fobia dan kecemasan dengan menggabungkan relaksasi dengan eksposur bertahap pada stimulus yang menakutkan. Klien secara bertahap diperkenalkan pada situasi yang menimbulkan kecemasan dalam keadaan yang terkontrol dan santai.

6) Cognitive Restructuring:

Cognitive restructuring atau restrukturisasi kognitif adalah teknik yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif atau tidak rasional yang mendasari perasaan dan perilaku yang tidak sehat.

7) Journaling:

Journaling atau menulis jurnal adalah teknik yang melibatkan pencatatan pikiran, perasaan, dan pengalaman secara rutin. Ini membantu meningkatkan kesadaran diri dan memungkinkan refleksi yang lebih mendalam tentang pola-pola perilaku dan emosi.

8) Stress Inoculation Training (SIT):

Stress Inoculation Training adalah teknik yang dirancang untuk membantu klien mengatasi dan mengelola stres dengan lebih efektif. Ini melibatkan

pemberian "imunisasi" terhadap stres melalui pendidikan, latihan keterampilan, dan eksposur bertahap terhadap situasi stres.

9) Problem Solving

Problem Solving merupakan teknik yang membantu klien untuk mengatasi masalah-masalah kehidupan mereka secara efektif dengan mengidentifikasi dan menganalisis permasalahan yang dialami. Problem Solving dilakukan dalam enam tahap yaitu merumuskan masalah, menganalisa akar masalah, mencari alternatif pemecahan, menentukan alternatif yang paling tepat, pelaksanaan, evaluasi hasil dan dampak.

2.1.4 Saudara Kembar

Saudara kembar merupakan dua atau lebih anak yang lahir dari satu proses kehamilan yang sama oleh seorang ibu. anak kembar secara umum diklasifikasikan ke dalam dua jenis utama, yaitu kembar identik dan kembar tidak identik. Kembar identik terjadi ketika satu sel telur yang telah dibuahi oleh satu sel sperma membelah menjadi dua embrio yang terpisah. Karena berasal dari satu zigot yang sama, kembar identik memiliki susunan genetik yang sangat mirip, bahkan identik, sehingga mereka memiliki kemiripan wajah maupun ciri fisik yang sangat tinggi. Di sisi lain, kembar tidak identik terbentuk dari dua sel telur yang dibuahi oleh dua sperma yang berbeda pada waktu yang sama. Akibatnya, komposisi genetik mereka berbeda seperti halnya saudara kandung biasa yang lahir di waktu berbeda. Kembar tidak identik tidak selalu memiliki kemiripan secara fisik, meskipun mereka dilahirkan pada saat yang sama (Hurlock, 1980).

Menurut Hurlock (1980), ada beberapa karakteristik yang terdapat pada anak kembar, sebagai berikut:

a. Kelemahan Perkembangan

Saudara kembar umumnya mengalami keterlambatan dalam aspek perkembangan fisik, keterampilan motorik, kemampuan berbicara, dan

kecerdasan selama tahun pertama kehidupannya. Namun, sebagian besar dari keterlambatan ini dapat teratasi seiring waktu dan mereka mampu mengejar ketertinggalan hingga mencapai tahap perkembangan yang mendekati normal. Faktor-faktor utama yang menyebabkan keterlambatan tersebut meliputi kelahiran prematur, perlakuan orang tua yang terlalu protektif, serta hubungan saling ketergantungan antar kembar.

b. Perkembangan Fisik

Saudara kembar umumnya memiliki ukuran tubuh yang lebih kecil dibandingkan anak tunggal. Hal ini disebabkan karena mereka sering lahir secara prematur, sehingga selama beberapa tahun pertama kehidupannya, pertumbuhan fisik mereka cenderung di bawah ukuran normal. Dalam beberapa kasus, mereka juga dapat mengalami gangguan seperti kerusakan otak atau masalah kesehatan lainnya. Papalia menyatakan bahwa pada kembar identik, kedua anak bisa memiliki ciri fisik yang sangat mirip karena mewarisi sifat-sifat dari orang tua mereka, seperti bentuk wajah, tangan, kaki, atau bagian tubuh lainnya. Selain itu, mereka juga memiliki kemungkinan mewarisi penyakit yang sama dari orang tuanya. Jika orang tua memiliki penyakit tertentu seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, epilepsi, atau gangguan paru-paru, maka anak-anak mereka, termasuk anak kembar, berisiko lebih besar untuk mengalami penyakit serupa.

c. Perkembangan Mental/Kecerdasan

Kembar identik umumnya menunjukkan kesamaan mental yang lebih besar dibandingkan dengan kembar tidak identik, dan kesamaan ini dapat bertahan hingga masa dewasa bahkan lanjut usia. Mereka juga sering memiliki kemiripan dalam kemampuan khusus, seperti bakat dalam seni atau musik. Karena berasal dari satu sel telur dan memiliki jenis kelamin yang sama, kembar identik biasanya memiliki tingkat kecerdasan yang serupa, terutama jika mereka tumbuh dalam lingkungan

dan kondisi yang sama. Sebaliknya, kembar fraternal atau tidak identik, terutama yang berbeda jenis kelamin, cenderung memiliki perbedaan dalam hal kecerdasan. Hal ini dipengaruhi oleh perlakuan orang tua yang berbeda berdasarkan jenis kelamin, yang pada akhirnya membentuk perkembangan masing-masing anak menjadi individu yang berbeda satu sama lain.

d. Perilaku Perkembangan Sosial

Saudara kembar kembar umumnya saling bersaing untuk mendapatkan perhatian dari orang dewasa. Mereka juga sering meniru satu sama lain dalam berbicara maupun berperilaku, serta menunjukkan ketergantungan dalam berinteraksi sosial. Seiring bertambahnya usia, persaingan antara mereka cenderung meningkat. Biasanya, salah satu akan mengambil peran sebagai pemimpin, sementara yang lain menjadi pengikut. Dinamika ini dapat mempengaruhi cara mereka berhubungan dengan anggota keluarga lainnya maupun dengan orang-orang di luar lingkungan keluarga.

e. Perkembangan Kepribadian

Kepribadian merupakan susunan dinamis dari berbagai aspek, seperti fisik, kognitif, dan emosional, yang membentuk pola perilaku individu dalam upayanya beradaptasi dengan lingkungan. Menurut Hall, setiap individu memiliki kepribadian yang unik dan khas, sehingga tidak ada dua orang yang benar-benar sama, termasuk anak kembar. Kepribadian seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan, tetapi juga oleh faktor genetik yang telah dimiliki sejak lahir. Pengaruh genetik terhadap pembentukan kepribadian dan perilaku memiliki peranan yang besar. Dalam konteks anak kembar, terutama yang identik atau berjenis kelamin sama, sering kali muncul tantangan dalam mengembangkan identitas diri secara mandiri. Hal ini terjadi karena adanya ikatan kekembaran yang kuat, serta perhatian yang mereka terima akibat kemiripan fisik

mereka, yang pada akhirnya membentuk rasa percaya diri dan kepuasan dalam diri mereka.

f. Perilaku yang Mengundang Masalah

Saudara kembar cenderung menunjukkan lebih banyak perilaku bermasalah dibandingkan anak tunggal yang seusia. Kondisi ini berkaitan dengan perlakuan yang mereka terima, baik di lingkungan keluarga maupun sosial. Masalah perilaku lebih sering ditemukan pada anak kembar tidak identik dibandingkan dengan anak kembar identik, yang kemungkinan besar disebabkan oleh tingkat persaingan yang lebih tinggi di antara mereka.

Berdasarkan karakteristik di atas, dapat disimpulkan bahwa saudara kembar memiliki karakteristik perkembangan yang khas, di mana mereka berisiko mengalami keterlambatan dalam aspek fisik, intelektual, kemampuan khusus, interaksi sosial, pembentukan kepribadian, hingga munculnya perilaku bermasalah.

2.2 Penelitian Terdahulu

Dalam rangka mengajukan penulisan penelitian yang prosedural dan memiliki target yang maksimal, maka diperlukan kajian pustaka sebagai dasar penguatan teori dan pembandingan hasil penelitian sebelumnya. Kajian pustaka ini bertujuan untuk menunjukkan posisi penelitian yang akan dilakukan dalam kaitannya dengan penelitian-penelitian terdahulu. Penulis akan memaparkan beberapa hasil penelitian yang memiliki relevansi dengan topik yang diangkat, meskipun berbeda dalam objek maupun kajiannya. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang relevan di antaranya:

Pertama, Penelitian yang dilakukan oleh Eli Turniati dan Eko Nusantara dari Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang pada tahun 2015 dengan judul *“Upaya Mengatasi Sibling Rivalry Melalui Layanan Konseling Kelompok”*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pre-test and post-test design. Subjek penelitian adalah siswa kelas VI SDN Sendangmulyo 02

yang memiliki tingkat sibling rivalry tinggi, yang diidentifikasi melalui hasil DCM dan rekomendasi dari guru kelas, sehingga terjaring sebanyak 10 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok, tingkat sibling rivalry siswa berada pada kategori tinggi, dengan persentase 75,14%. Setelah diberikan intervensi melalui layanan konseling kelompok, terjadi penurunan signifikan pada tingkat sibling rivalry, yang turun ke kategori rendah dengan persentase sebesar 42,95%. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok terbukti efektif dalam mengurangi *sibling rivalry* pada siswa. Penelitian ini memberikan dukungan bahwa konseling kelompok dapat dijadikan sebagai salah satu metode intervensi dalam menangani permasalahan *sibling rivalry*.

Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang penulis lakukan adalah sama-sama membahas penanganan perilaku *sibling rivalry* melalui konseling kelompok. Namun, terdapat beberapa perbedaan, antara lain dalam penelitian tersebut hanya menggunakan konseling kelompok dalam mengatasi perilaku *sibling rivalry*, sedangkan penelitian ini menggabungkan antara konseling kelompok dan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Selain itu, subjek penelitian tersebut adalah siswa kelas VI SDN Sendangmulyo 02, sementara penelitian ini difokuskan pada saudara kembar. Dari sisi jenis penelitiannya, penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen murni, yang juga membedakannya dari pendekatan penelitian yang digunakan oleh penulis.

Kedua, Penelitian kedua dilakukan oleh Jesica Ariesti Br Sinaga dari Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan pada tahun 2017 dengan judul “*Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Terhadap Perilaku Sibling Rivalry Siswa SMPN 6 Medan Tahun Ajaran 2016/2017*”. Penelitian ini merupakan jenis quasi experiment dengan desain one group pre-test post-test. Untuk mengumpulkan data, peneliti menggunakan angket yang diberikan kepada 30 siswa SMPN 6 Medan, dan kemudian dipilih 10 siswa dengan tingkat sibling rivalry kategori rendah hingga sedang secara heterogen sebagai sampel. Berdasarkan hasil angket, skor rata-rata saat pre-test adalah 88,4,

sedangkan pada post-test meningkat menjadi 135,2. Kenaikan skor tersebut menunjukkan adanya perbaikan, yaitu penurunan perilaku *sibling rivalry*, karena skor tinggi mencerminkan kondisi psikologis yang lebih positif. Berdasarkan temuan tersebut, disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memberikan kontribusi sebesar 54% terhadap penurunan *sibling rivalry* pada siswa. Penelitian ini mendukung efektivitas pendekatan CBT dalam membantu siswa mengatasi konflik emosional yang terjadi dalam relasi antar saudara.

Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang penulis lakukan adalah sama-sama membahas penanganan perilaku *sibling rivalry* melalui konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Namun, terdapat beberapa perbedaan, antara lain subjek penelitian tersebut adalah Siswa SMPN 6 Medan Tahun Ajaran 2016/2017, sementara penelitian ini difokuskan pada saudara kembar. Dari sisi jenis penelitiannya, penelitian tersebut menggunakan metode quasi eksperimen, yang juga membedakannya dari pendekatan penelitian yang digunakan oleh penulis.

Ketiga, Penelitian ketiga dilaksanakan oleh Oky Faresa Ayu Kariyany, Heribertus Wicaksono, dan Raup Padillah dari Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi pada tahun 2022 dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Terhadap Perilaku Sibling Rivalry Siswa SD Negeri 3 Siliragung”. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 siswa yang teridentifikasi menunjukkan gejala *sibling rivalry*, yang ditentukan melalui hasil observasi sebelumnya. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) terbukti efektif dalam menangani perilaku *sibling rivalry* pada siswa di SD Negeri 3 Siliragung. Efektivitas tersebut ditunjukkan dari hasil uji statistik yang menghasilkan nilai sebesar ($22,24 > 2,074$) Temuan ini memperkuat bahwa pendekatan CBT dalam konseling kelompok dapat menjadi solusi yang signifikan dalam mengatasi konflik antar saudara pada siswa sekolah dasar.

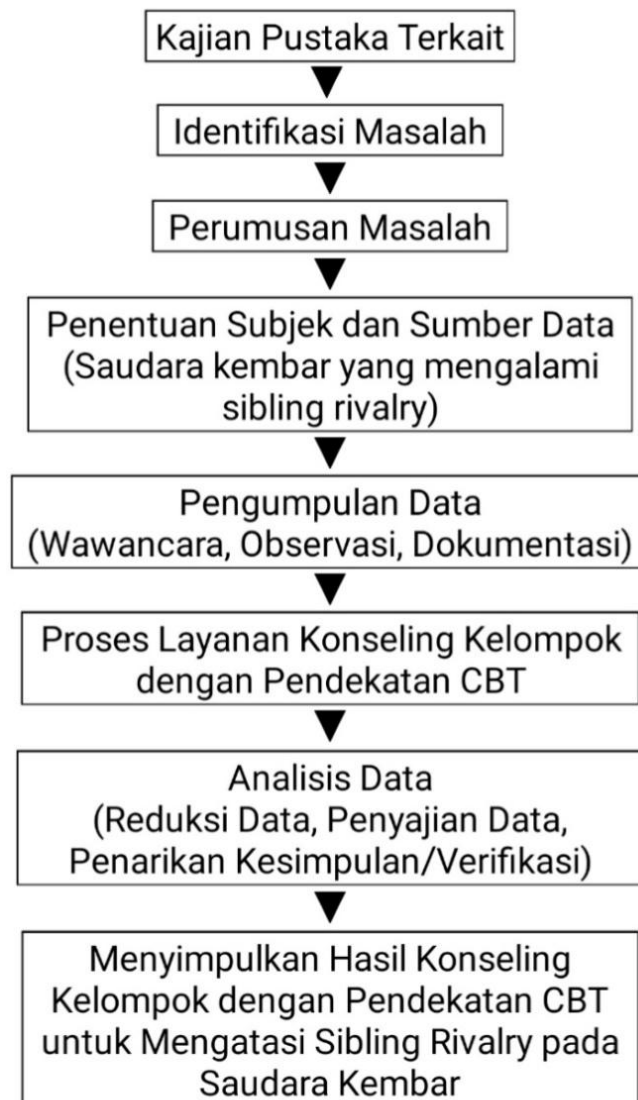
Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang penulis lakukan adalah sama-sama membahas penanganan perilaku *sibling rivalry* melalui konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Namun, terdapat beberapa perbedaan, antara lain subjek penelitian tersebut adalah siswa SD Negeri 3 Siliragung, sementara penelitian ini difokuskan pada saudara kembar. Dari sisi jenis penelitiannya, penelitian tersebut menggunakan metode deskriptif kuantitatif, yang juga membedakannya dari pendekatan penelitian yang digunakan oleh penulis.

Dari sejumlah hasil penelitian yang telah ditelaah, tidak ditemukan adanya kesamaan judul dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis. Meskipun ada beberapa penelitian yang menggunakan variabel serupa, namun objek maupun fokus kajiannya berbeda satu sama lain. Oleh karena itu, penulis merasa yakin dan tertarik untuk mengangkat judul "*Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Sibling Rivalry pada Saudara Kembar*". Hingga saat ini, belum ditemukan penelitian lain yang membahas topik dengan judul yang sama, sehingga penelitian ini dinilai memiliki kebaruan..

2.3 Alur Pikir Penelitian

Alur pikir penelitian digunakan agar penelitian yang dilakukan dapat berjalan secara terarah dan sistematis, mulai dari tahap awal hingga akhir. Dalam menyusun alur pikir penelitian, diperlukan desain penelitian yang tepat agar proses pelaksanaan penelitian dapat dilakukan secara efektif dan efisien.

Adapun alur pikir dari penelitian ini, yang berjudul "*Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Sibling rivalry pada Saudara Kembar*", disusun melalui langkah-langkah sebagai berikut:



Gambar 1: Alur pikir penelitian konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mengatasi *sibling rivalry* pada saudara kembar

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan metode yang menghasilkan data deskriptif berupa tulisan, ucapan, atau perilaku individu yang diamati dalam konteks tertentu, serta dikaji secara utuh, holistik, dan komprehensif (Citriandin, 2020). Menurut Creswell, penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan dalam proses penelitian yang bertujuan untuk memahami persoalan-persoalan yang berkaitan dengan manusia atau aspek sosial. Penelitian ini disusun dengan menyajikan gambaran secara menyeluruh dan mendalam, diungkapkan dalam bentuk narasi atau deskripsi verbal. Pandangan-pandangan rinci dikumpulkan langsung dari narasumber, dan seluruh proses dilakukan dalam situasi atau lingkungan yang alami, tanpa manipulasi buatan (Creswell & David Creswell, 2018).

Penelitian kualitatif dilaksanakan dalam lingkungan yang alami dan bersifat eksploratif. Dalam pendekatan ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama. Oleh karena itu, peneliti perlu memiliki pemahaman teoritis dan wawasan yang luas agar mampu mengajukan pertanyaan, melakukan analisis, serta membangun pemahaman terhadap objek yang diteliti secara lebih mendalam. Pendekatan kualitatif digunakan ketika permasalahan belum terdefinisi secara jelas, untuk mengungkap makna-makna tersembunyi, memahami dinamika interaksi sosial, mengembangkan teori, memverifikasi data, serta menelusuri perkembangan historis. Tujuan utama dari penelitian kualitatif adalah memahami kompleksitas interaksi sosial. Metode ini memungkinkan peneliti untuk terlibat secara langsung dan melakukan wawancara mendalam, sehingga hubungan-hubungan sosial yang terbentuk dapat dikenali dan dipahami secara lebih menyeluruh (Sugiyono, 2024).

Penelitian ini mengadopsi pendekatan studi kasus. Studi kasus adalah metode penelitian yang difokuskan pada pendalaman secara menyeluruh terhadap satu konteks, individu, lokasi

penyimpanan data, atau kejadian tertentu. Menurut Creswell, studi kasus merupakan bentuk eksplorasi terhadap suatu sistem yang terbatas atau "kasus" (yang bisa berupa satu atau lebih), yang dikaji dalam kurun waktu tertentu melalui proses pengumpulan data secara mendalam dan rinci, dengan memanfaatkan berbagai sumber informasi yang kaya akan konteks. (Creswell, 2007)

Menurut Yin, metode studi kasus merupakan strategi penelitian yang sesuai digunakan ketika pokok pertanyaannya berkisar pada kata tanya *how* (bagaimana) dan *why* (mengapa), ketika peneliti memiliki keterbatasan dalam mengendalikan peristiwa yang sedang diteliti, serta ketika fokus kajian tertuju pada fenomena-fenomena masa kini (kontemporer) (Yin, 2018). Pendekatan studi kasus bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang individu yang terlibat, agar dapat membantu mereka dalam mencapai kemampuan penyesuaian diri yang lebih optimal (Assyakurrohim dkk., 2022).

Alasan peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus sesuai dengan apa yang telah dipaparkan dari berbagai sumber. Penggunaan metode kualitatif karena Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami interaksi sosial yang kompleks. Metode ini memungkinkan peneliti untuk berperan serta secara langsung dan melakukan wawancara mendalam terhadap interaksi sosial, sehingga pola hubungan dapat diidentifikasi dengan jelas. Kemudian digunakanya pendekatan studi kasus karena untuk memahami bagaimana suatu kasus itu ada dan mengapa terjadi, sehingga peneliti dapat memahami partisipan secara mendalam guna membantu partisipan mencapai penyesuaian yang lebih baik. Karena alasan-alasan tersebut peneliti memilih menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus sebagai metode yang paling tepat dalam melakukan penelitian.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat dan kondisi yang dipilih peneliti untuk mendapatkan gambaran nyata mengenai objek yang diteliti dalam rangka memperoleh data. Untuk memperoleh data yang akurat dan relevan, peneliti

menetapkan lokasi dan waktu penelitian yang mendukung, yaitu lingkungan yang memungkinkan peneliti menggali informasi atau data secara optimal. Penentuan lokasi ini juga mempertimbangkan kemudahan dalam pengumpulan data yang sesuai dengan tema penelitian. Oleh karena itu, lokasi penelitian ini adalah SMKN Darul Ulum Muncar Banyuwangi.

Pemilihan lokasi penelitian di SMKN Darul Ulum Muncar Banyuwangi didasarkan pada pertimbangan bahwa di sekolah tersebut terdapat partisipan yang sesuai dengan fokus penelitian, yaitu sepasang saudara kembar yang menunjukkan gejala *sibling rivalry*. Selain itu, lingkungan sekolah mendukung pelaksanaan kegiatan konseling, baik secara individu maupun kelompok, serta memberikan kemudahan akses bagi peneliti dalam proses pengambilan data.

Lokasi ini juga dipilih karena memungkinkan peneliti untuk melakukan intervensi secara intensif melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam bentuk konseling kelompok. Dengan adanya dukungan dari pihak sekolah, peneliti dapat menjalankan kegiatan penelitian dalam suasana yang kondusif dan sesuai dengan kebutuhan data yang akan dikumpulkan.

Dengan demikian, pemilihan SMKN Darul Ulum Muncar Banyuwangi sebagai lokasi penelitian adalah keputusan yang strategis dan didasarkan pada kesesuaian antara kebutuhan data, karakteristik partisipan, serta dukungan lingkungan terhadap keberhasilan pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan CBT.

3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian adalah rentang atau jangka waktu tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk melaksanakan seluruh tahapan penelitian, mulai dari persiapan, pengumpulan data, analisis data, hingga penyusunan laporan hasil penelitian. Penentuan waktu ini dilakukan dengan mempertimbangkan efektivitas pelaksanaan kegiatan penelitian, kesiapan subjek atau

partisipan, serta ketersediaan fasilitas yang mendukung. Waktu penelitian yang direncanakan dengan baik akan membantu proses penelitian berjalan secara sistematis, terarah, dan efisien sehingga hasil yang diperoleh dapat maksimal.

Adapun waktu pelaksanaan penelitian ini adalah mulai tanggal 08 September hingga 17 Oktober 2024. Jangka waktu ini mencakup seluruh tahapan penelitian, mulai dari observasi awal, pelaksanaan konseling kelompok, hingga evaluasi dan dokumentasi hasil. Penjadwalan ini telah disesuaikan dengan kalender akademik sekolah dan kondisi partisipan agar kegiatan penelitian dapat berjalan secara optimal tanpa mengganggu aktivitas belajar siswa.

3.3 Kehadiran Peneliti

Kehadiran peneliti memegang peranan krusial dalam penelitian kualitatif, karena peneliti bertindak sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan dan pengukuran data. Sebagai instrumen penelitian, peneliti terlibat secara langsung dan aktif, sehingga kualitas data yang diperoleh sangat dipengaruhi oleh kemampuan pribadi peneliti. Oleh karena itu, diperlukan keterampilan khusus untuk memahami konteks penelitian secara menyeluruh (Sugiyono, 2024). Dalam penelitian ini selain menjadi instrumen penelitian, peneliti juga berperan aktif sebagai seorang konselor dalam konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) untuk mengatasi sibling rivalry pada saudara kembar.

3.4 Subjek Penelitian (Informan)

Subjek penelitian merujuk pada individu, objek, atau makhluk hidup yang menjadi sumber utama dalam memperoleh informasi untuk keperluan pengumpulan data. Dalam istilah lain, subjek penelitian juga sering disebut sebagai responden, yakni seseorang yang memberikan tanggapan terhadap perlakuan atau intervensi yang diberikan. Namun, dalam konteks penelitian kualitatif, istilah yang lebih umum digunakan adalah informan, yaitu individu yang memberikan informasi relevan sesuai dengan kebutuhan data yang sedang dicari oleh peneliti dalam pelaksanaan penelitiannya (Arikunto, 2013)

Dalam proses pelaksanaan penelitian, penetapan subjek penelitian memegang peranan yang sangat penting karena secara langsung berkaitan dengan pencapaian tujuan penelitian dan mutu keseluruhan isi penelitian tersebut. Subjek penelitian merupakan sumber utama data yang dibutuhkan peneliti, karena mereka adalah pihak yang memiliki informasi atau pengalaman langsung terkait dengan variabel-variabel yang sedang diteliti. Oleh karena itu, pemilihan subjek yang tepat akan sangat menentukan relevansi, ketepatan, dan kedalaman data yang diperoleh. Apabila data yang dikumpulkan dan dianalisis oleh peneliti tidak mampu mencerminkan realitas atau kondisi yang sebenarnya dialami oleh subjek, maka hasil penelitian tersebut akan kehilangan tingkat validitasnya. Dengan kata lain, temuan penelitian menjadi kurang dapat dipercaya dan tidak dapat dijadikan dasar yang kuat untuk pengambilan kesimpulan atau pengembangan teori. Oleh sebab itu, pemilihan subjek yang sesuai dan relevan tidak hanya menentukan arah penelitian, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kualitas, keabsahan, dan akuntabilitas hasil penelitian itu sendiri (Ratnaningtyas dkk., 2023).

Setelah melakukan observasi awal dan penyesuaian diri di lingkungan sekolah SMKN Darul Ulum Muncar Banyuwangi, peneliti meminta bantuan kepada Guru Bimbingan dan Konseling untuk melihat data siswa yang memiliki saudara kembar. Peneliti juga masuk ke beberapa kelas untuk meninjau langsung calon subjek penelitian, dari tiga pasang saudara kembar, peneliti mendapatkan sepasang saudara kembar yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

3.4.1 Kriteria Subjek Penelitian

Pemilihan subjek penelitian dalam studi ini dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu metode pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan khusus dan tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memilih individu atau objek yang dianggap paling relevan dan memiliki karakteristik yang sesuai dengan fokus penelitian, sehingga data yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang mendalam dan tepat mengenai fenomena yang sedang dikaji. Karena subjek dipilih secara sengaja dan

tidak secara acak, maka hasil penelitian ini tidak dirancang untuk dapat digeneralisasikan atau diterapkan secara luas pada seluruh populasi. Dengan kata lain, temuan yang diperoleh lebih bersifat khusus dan kontekstual sesuai dengan karakteristik subjek yang dipilih, bukan untuk mewakili keseluruhan kelompok atau populasi yang lebih besar (Sugiyono, 2024)

Adapun kriteria subjek penelitian adalah:

- a. Saudara kembar
- b. Terindikasi gejala perilaku *sibling rivalry*
- c. Bersedia untuk mengikuti proses konseling kelompok

3.4.2 Jumlah Subjek Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, jumlah subjek tidak ditetapkan secara pasti sejak awal perancangan penelitian, melainkan ditentukan secara dinamis selama proses pengumpulan data berlangsung. Hal ini dikarenakan tujuan utama penelitian kualitatif adalah untuk mendapatkan informasi yang mendalam dan komprehensif mengenai fenomena yang diteliti. Oleh sebab itu, prinsip yang digunakan dalam menentukan jumlah subjek adalah mencapai titik jenuh (*saturation*), yaitu kondisi di mana peneliti sudah tidak menemukan lagi informasi baru atau tambahan yang signifikan dari subjek yang diwawancarai atau diamati. Dengan kata lain, pengumpulan data dilakukan terus menerus hingga informasi yang diperoleh mulai berulang dan tidak memberikan wawasan baru, sehingga peneliti dapat memastikan bahwa data yang terkumpul sudah cukup untuk memberikan gambaran yang lengkap dan mendalam tentang objek penelitian. (Sugiyono, 2024).

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah sepasang saudara kembar, adapun biodata dari subjek penelitian adalah sebagai berikut:

Subjek 1

Nama : MA

TTL : Surabaya, 26 April 2008

Kelas : XI TJKT 1

Alamat : Wringinpitu Plampangrejo Rt 2 Rw 7

Subjek 2

Nama : ME

TTL : Surabaya, 26 April 2008

Kelas : XI TJKT 1

Alamat : Wringinpitu Plampangrejo Rt 2 Rw 7

3.5 Data dan Sumber Data

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, data diartikan sebagai fakta atau kenyataan yang ada yang digunakan sebagai bahan dasar untuk menyusun pendapat, memberikan keterangan yang akurat, serta menjadi bahan dalam proses penalaran dan penyelidikan. Dengan demikian, sumber data yang dimaksud adalah subjek penelitian dimana data tersebut diperoleh. Sumber data bisa berupa benda, aktivitas, manusia, lokasi, atau hal lainnya yang relevan dengan penelitian (Ratnaningtyas dkk., 2023).

Menurut Sarwono, data dalam penelitian kualitatif bersifat berupa gambaran atau deskripsi, bukan dalam bentuk angka. Data tersebut meliputi gejala, peristiwa, dan kejadian yang kemudian diolah melalui analisis dan pengelompokan ke dalam kategori-kategori tertentu (Sarwono, 2006).

Data dapat diperoleh dari dua sumber utama, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan informasi yang langsung diperoleh oleh peneliti secara pertama kali, berkaitan dengan variabel utama yang menjadi fokus penelitian. Sementara itu, data sekunder adalah informasi yang dikumpulkan dari sumber-sumber yang sudah tersedia sebelumnya (Balaka, 2022). Berdasarkan jenisnya, data kualitatif dapat diklasifikasikan menjadi data primer maupun data sekunder (Balaka, 2022).

3.5.1 Data Primer

Data primer merupakan data asli yang diperoleh secara langsung dari narasumber melalui wawancara. Informasi ini diperoleh dari individu yang menjadi subjek penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan oleh peneliti sendiri dan

umumnya dicatat langsung saat wawancara berlangsung (Sarwono, 2006). Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara dan observasi langsung terhadap subjek penelitian. Peran peneliti adalah melakukan pengamatan, mendengarkan, serta mencatat semua informasi yang diperoleh secara langsung selama proses penelitian berlangsung.

3.5.2 Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang sudah tersedia sebelumnya dan dapat diakses oleh peneliti melalui cara membaca, menonton, atau mendengarkan dari sumber-sumber yang telah ada. Data ini biasanya telah dikumpulkan dan diolah oleh pihak lain sebelum digunakan kembali oleh peneliti. Contoh sumber data sekunder meliputi data tertulis seperti buku, jurnal ilmiah, arsip, dokumen pribadi maupun resmi, serta gambar dan foto (Sarwono, 2006). Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan data sekunder dari berbagai buku, dokumen terkait penelitian, foto, dan sumber lain yang mendukung penelitian tentang konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mengatasi *sibling rivalry* pada saudara kembar.

3.6 Prosedur Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan informasi, data, dan fakta pendukung di lapangan yang diperlukan dalam suatu penelitian (Ratnaningtyas dkk., 2023). Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data bersifat deskriptif, berupa gejala-gejala yang diperoleh dari hasil wawancara atau observasi, serta dapat juga berupa berbagai bentuk lain seperti foto, dokumen, artefak, dan catatan lapangan. Dari semua data yang dikumpulkan, kata-kata dan tindakan dari informan menjadi data utama, sementara data lainnya berperan sebagai pelengkap. Oleh sebab itu, teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi (Hamzah, 2020).

3.6.1 Wawancara

Wawancara adalah suatu bentuk interaksi atau komunikasi yang dilakukan untuk memperoleh informasi melalui sesi tanya jawab antara peneliti dengan informan atau subjek penelitian (Hamzah, 2020). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis wawancara semi terstruktur, yaitu wawancara yang dilakukan dengan panduan pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya, namun pertanyaan tersebut dapat mengalami perubahan, penambahan, atau pengurangan sesuai dengan situasi, kondisi, dan konteks permasalahan yang sedang dibahas. Menurut Sugiyono (2024), jenis wawancara ini termasuk dalam kategori wawancara mendalam (*in-depth interview*), yang pelaksanaannya lebih fleksibel dibandingkan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara semi terstruktur adalah untuk menggali permasalahan secara lebih terbuka, di mana informan diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapat dan gagasannya. Selama proses wawancara, peneliti harus mendengarkan secara cermat dan mencatat semua informasi yang disampaikan oleh informan (Sugiyono, 2024).

Wawancara dilakukan melalui dialog atau tanya jawab secara langsung dengan masing-masing saudara kembar guna memperoleh data primer. Proses wawancara dilaksanakan secara terpisah antara satu saudara kembar dengan yang lain, agar subjek penelitian dapat lebih bebas dan nyaman dalam menyampaikan jawaban. Pertanyaan yang diajukan difokuskan pada aspek hubungan antar saudara kembar, konflik yang dialami, serta cara mereka dalam menyelesaikan konflik tersebut.

3.6.2 Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mengandalkan indera, baik secara langsung maupun tidak langsung, terhadap objek yang menjadi fokus penelitian. Dibandingkan dengan teknik wawancara dan dokumentasi, observasi dianggap lebih akurat karena memungkinkan peneliti untuk mengamati

secara langsung melalui penglihatan, pendengaran, penciuman, perabaan, dan perasaan terhadap fakta-fakta yang ada di lapangan (Sutikno & Hadisaputra, 2020). Terdapat beberapa jenis observasi, di antaranya adalah observasi partisipatif, observasi terbuka dan tersamar, serta observasi tidak terstruktur.

Jenis observasi yang digunakan oleh peneliti adalah observasi partisipatif aktif. Dalam bentuk observasi ini, peneliti terlibat secara aktif dalam kegiatan yang dilakukan oleh informan, meskipun keterlibatannya belum sepenuhnya menyeluruh (Sugiyono, 2024). Observasi dilakukan terhadap hasil wawancara, proses konseling, serta perilaku subjek saat berada di dalam kelas. Selain itu, peneliti juga menerapkan observasi terbuka dan tersamar, di mana dalam beberapa situasi peneliti menyatakan bahwa dirinya sedang melakukan penelitian, namun di kesempatan lain tidak mengungkapkan hal tersebut.

3.6.3 Dokumentasi

Dalam penelitian kualitatif, dokumentasi dipahami sebagai salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan menelaah, meninjau, dan menganalisis berbagai dokumen yang berkaitan, baik yang dibuat oleh subjek penelitian sendiri maupun oleh pihak lain mengenai subjek tersebut. Teknik ini sebenarnya merupakan pelengkap dari wawancara dan observasi. Artinya, hasil penelitian kualitatif akan menjadi lebih valid, terpercaya, dan dapat dipertanggungjawabkan apabila didukung oleh dokumen-dokumen yang relevan. Dokumen ini berfungsi untuk memperkuat, menyelaraskan, atau mengoreksi hasil dari wawancara dan observasi. Adapun dokumen yang dapat digunakan meliputi dokumen pribadi maupun dokumen resmi (Sutikno & Hadisaputra, 2020). Namun, dalam penelitian ini, peneliti hanya memanfaatkan dokumen pribadi sebagai sumber data.

Dokumen pribadi yang digunakan dalam penelitian ini berupa catatan dari subjek penelitian. Untuk keperluan tersebut, peneliti menyediakan bolpoin dan buku catatan

bagi setiap subjek. Subjek diminta menuliskan kisah hidup mereka mulai dari masa kanak-kanak, remaja, hingga masa kini. Namun, karena beberapa subjek mengalami kesulitan dalam menulis, peneliti memberikan selebar panduan berisi tema-tema yang dapat dijadikan acuan dalam menulis. Meskipun demikian, subjek tetap diberi kebebasan untuk menulis apa pun yang ingin mereka bagikan.

Catatan ini sangat berperan dalam mendukung penelitian karena memungkinkan peneliti membandingkan isi wawancara dengan narasi tertulis dari subjek. Bahkan, catatan ini menjadi alat yang cukup efektif karena memungkinkan subjek mengungkapkan kisah hidup mereka dengan lebih bebas tanpa harus berhadapan langsung dengan pewawancara.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu proses untuk menelusuri, mengolah, dan menyusun data secara sistematis yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Proses ini dilakukan dengan cara mengelompokkan data ke dalam kategori tertentu, memecahnya menjadi bagian-bagian kecil, menyatukannya kembali melalui sintesis, menyusun pola-pola, menentukan informasi yang penting untuk ditelaah, serta menarik kesimpulan agar hasilnya mudah dipahami baik oleh peneliti sendiri maupun oleh orang lain (Miles & Huberman, 1994).

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan analisis data kualitatif di lapangan dengan mengacu pada model Miles dan Huberman. Menurut Miles dan Huberman, analisis data kualitatif dilakukan secara terus-menerus dan interaktif hingga mencapai kondisi di mana tidak ditemukan lagi informasi baru atau dikenal dengan istilah kejenuhan data. Tahapan dalam proses analisis ini mencakup tiga langkah utama, yaitu reduksi data (data reduction), penyajian data (data display), serta penarikan dan pembuktian kesimpulan (conclusion drawing/verification) (Miles & Huberman, 1994).

3.7.1 Tahap Reduksi Data (Data Reduction)

Reduksi data merupakan tahap di mana data mentah yang diperoleh dari catatan lapangan diseleksi, diklasifikasikan, disederhanakan, diabstraksikan, dan diubah ke dalam bentuk yang lebih terorganisir. Tujuannya adalah untuk mengolah data yang awalnya banyak dan tersebar menjadi informasi yang lebih ringkas dan terfokus, namun tetap mempertahankan esensi dan arah dari tujuan penelitian (Miles & Huberman, 1994).

Reduksi data dapat dilakukan sejak awal proses pengumpulan data. Setiap hari, data yang terkumpul dapat disaring dan disederhanakan agar hanya data yang relevan dengan masalah penelitian yang dipertahankan. Pada akhir pengumpulan data, peneliti kembali melakukan proses reduksi secara menyeluruh dari seluruh data yang telah dikumpulkan, sehingga diperoleh inti atau esensi dari temuan-temuan yang ada di lapangan (Miles & Huberman, 1994).

3.7.2 Tahap Penyajian Data (Data Display)

Penyajian data adalah kegiatan yang terstruktur dan terorganisir, yang menggabungkan informasi secara ringkas untuk memudahkan dalam menggambarkan kesimpulan serta menentukan langkah tindakan selanjutnya. Melalui penyajian data, peneliti dapat lebih memahami kondisi sosial yang sedang diteliti sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat (Miles & Huberman, 1994).

Pada tahap ini, data disajikan dalam bentuk uraian singkat yang tersusun dalam kalimat-kalimat sederhana dan saling terhubung secara naratif. Metode penyajian seperti ini merupakan cara yang paling umum digunakan dalam menampilkan data (Miles & Huberman, 1994).

3.7.3 Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Tahap akhir dalam analisis data adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi data. Kualitas dan kedalaman kesimpulan yang diperoleh sangat bergantung pada proses reduksi dan penyajian data yang telah dilakukan

sebelumnya, serta kemampuan peneliti dalam memahami makna dari fenomena, kejadian, dan objek yang ditemui sejak awal penelitian. Selain itu, peneliti juga berusaha untuk mendokumentasikan hubungan sebab-akibat, proporsi, serta pola-pola yang mungkin muncul selama proses penelitian (Miles & Huberman, 1994).

3.8 Uji Keabsahan Data

Dalam penelitian, uji keabsahan data biasanya difokuskan pada aspek validasi dan reliabilitas untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar akurat dan dapat dipercaya. Khusus dalam penelitian kualitatif, data atau temuan dianggap valid apabila hasil yang dilaporkan oleh peneliti sesuai dan mencerminkan kondisi nyata yang terjadi pada objek penelitian. Dengan kata lain, tidak terdapat kesenjangan atau perbedaan antara informasi yang disampaikan dalam laporan penelitian dengan fakta yang sebenarnya dialami atau terjadi pada objek yang diteliti (Sugiyono, 2024). Teknik yang digunakan untuk memeriksa keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi dan membercheck. Triangulasi merupakan metode untuk mengecek keakuratan data dengan membandingkannya menggunakan unsur lain di luar data tersebut. Tujuannya adalah untuk memastikan validitas informasi yang diperoleh. Triangulasi dalam konteks pengujian kredibilitas data diartikan sebagai proses verifikasi dengan memanfaatkan berbagai sumber data, metode pengumpulan data yang berbeda, serta waktu pengumpulan yang beragam (Ratnaningtyas dkk., 2023). Dengan demikian, terdapat tiga jenis triangulasi yang umum digunakan, yakni triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu.

Dalam penelitian ini, triangulasi yang digunakan adalah triangulasi teknik. Triangulasi teknik berarti melakukan verifikasi data dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari sumber yang sama menggunakan metode atau teknik pengumpulan data yang berbeda (Sugiyono, 2024). Misalnya, data yang didapat melalui wawancara akan diperiksa kembali dengan menggunakan observasi dan dokumentasi. Apabila terdapat perbedaan antara hasil dari ketiga teknik tersebut, peneliti akan mengadakan diskusi lanjutan dengan sumber data terkait atau dengan sumber lain untuk memastikan data mana yang paling

akurat. Namun, bisa jadi semua data tersebut benar karena masing-masing berasal dari sudut pandang yang berbeda. Selain triangulasi, peneliti juga menggunakan teknik membercheck.

Membercheck adalah suatu proses dimana peneliti mengkonfirmasi kembali data yang telah dikumpulkan kepada sumber data atau informan. Tujuan dari membercheck adalah memastikan bahwa informasi yang diperoleh dan akan digunakan dalam laporan penelitian benar-benar sesuai dengan maksud dan pemahaman informan (Sugiyono, 2024). Dalam pelaksanaannya, peneliti menunjukkan data dan kesimpulan yang telah dikumpulkan kepada masing-masing partisipan untuk dievaluasi, apakah ada informasi yang terlewat atau apakah interpretasi peneliti sudah tepat. Setelah data tersebut disetujui oleh partisipan, mereka kemudian diminta untuk menandatangani sebagai tanda keaslian dan bukti bahwa proses membercheck telah dilakukan oleh peneliti.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Data Lapangan

4.1.1 Gambaran Umum SMKN Darul Ulum Muncar Banyuwangi

SMK Negeri Darul Ulum Muncar resmi berdiri pada tahun 2003, sesuai dengan Surat Keputusan Bupati Banyuwangi Nomor 30 tertanggal 29 Maret 2003. Sekolah ini mulai melaksanakan kegiatan belajar mengajar secara resmi pada awal tahun ajaran 2003/2004. Lokasinya berada di kawasan Pondok Pesantren Mambaul Ulum, tepatnya di Jalan KH. Askandar KM 2, Desa Wringinputih, Kecamatan Muncar, Kabupaten Banyuwangi.

Pendirian sekolah ini merupakan hasil prakarsa dari keluarga besar Bani Askandar dan pengurus Yayasan Pondok Pesantren Mambaul Ulum. Mereka menghibahkan lahan seluas 1 hektar beserta beberapa bangunan sebagai sarana awal pendirian sekolah. Nama "SMK Negeri Darul Ulum" dipilih sebagai simbol dari cita-cita besar untuk menjadikan sekolah ini sebagai "Rumah Ilmu" bagi generasi muda. Pemberian nama "Negeri" bertujuan untuk menegaskan bahwa meskipun berada di lingkungan pesantren, sekolah ini merupakan lembaga pendidikan formal yang berada di bawah naungan pemerintah, sekaligus sebagai pengingat asal-usul dan perjuangan dalam pendiriannya.

4.1.2 Gambaran Karakteristik Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan dua orang siswi yang memiliki hubungan sebagai saudara kembar identik dan saat ini sedang menempuh pendidikan di SMK Negeri Darul Ulum Muncar, Banyuwangi. Keduanya berusia 16 tahun dan duduk di kelas XI jurusan Teknik Jaringan Komputer dan Telekomunikasi (TJKT). Mereka berasal dari lingkungan keluarga sederhana yang tinggal di wilayah Kecamatan Muncar, dengan latar belakang keluarga yang masih memegang nilai-nilai tradisional dan religius.

Baik subjek pertama (MA) maupun subjek kedua (ME) memiliki karakteristik yang hampir serupa, yaitu sama-sama menunjukkan kepribadian yang aktif, cukup percaya diri, dan memiliki antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan belajar maupun kegiatan sekolah lainnya. Meskipun memiliki banyak kesamaan dalam kepribadian, minat, dan aktivitas, hubungan antara kedua subjek tidak selalu harmonis. Dalam kehidupan sehari-hari, mereka seringkali menunjukkan pola interaksi yang mengarah pada perilaku sibling rivalry seperti adanya konflik yang mengakibatkan kekesalan, kebencian dan kecemburuan. Seringkali keduanya bersaing untuk mendapatkan hal yang sama seperti pasangan dan lain sebagainya

Beberapa dinamika yang tampak antara lain adalah adanya kecenderungan saling mengkritik, enggan mengalah, serta adanya rasa keberatan bila salah satu dari mereka memperoleh pujian atau perhatian lebih dari lingkungan sekitar. Hal ini diperparah dengan kurangnya komunikasi yang terbuka dan empatik di antara keduanya, sehingga sering terjadi kesalahpahaman dan penumpukan emosi negatif. Meskipun demikian, mereka tetap menjaga hubungan sebagai saudara dengan cara yang wajar, namun relasi yang dijalani cenderung berjarak secara emosional dan minim afeksi.

Keduanya telah menunjukkan indikasi gejala *sibling rivalry* melalui observasi, wawancara awal, dan hasil asesmen awal peneliti. Selain itu, mereka menyatakan kesediaan untuk mengikuti rangkaian sesi konseling kelompok yang dirancang dalam penelitian ini.

4.2 Proses Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi *Sibling Rivalry* pada Saudara Kembar

Untuk mempermudah pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, penting untuk memahami tahapan-tahapan yang harus dijalankan dalam memberikan layanan kepada siswa, khususnya bagi mereka yang menghadapi masalah. Tahapan-tahapan tersebut meliputi: pengenalan atau identifikasi masalah,

penentuan diagnosis, prognosis, pemberian bantuan atau intervensi, serta tahap evaluasi. (Febrini, 2020).

4.2.1 Identifikasi Masalah

Dalam tahap ini, konselor perlu memperhatikan gejala-gejala awal dari permasalahan yang dihadapi siswa. Gejala awal yang dimaksud adalah perubahan perilaku siswa yang tampak berbeda atau menyimpang dari kebiasaan sebelumnya. Mengidentifikasi gejala awal bukanlah hal yang mudah, sebab diperlukan ketelitian dan kehati-hatian dalam mengamati tanda-tanda yang muncul. Setelah itu, gejala tersebut perlu dianalisis dan dievaluasi. Jika ditemukan perilaku atau kondisi siswa yang tidak seperti biasanya, maka hal tersebut bisa menjadi indikasi adanya masalah yang sedang dialami oleh siswa (Febrini, 2020). Dalam tahap ini peneliti mulai melakukan identifikasi masalah pada partisipan penelitian yang merupakan sepasang saudara kembar.

Partisipan adalah sepasang saudara kembar berinisial MA dan ME yang berusia 16 tahun. Mereka lahir di Surabaya dan telah tinggal di Banyuwangi sejak kecil. Ayah dan ibu mereka bekerja di Surabaya, sementara mereka diasuh oleh kakek dan neneknya. Hubungan mereka dengan orang tua terjalin dengan baik meskipun pertemuan hanya terjadi sekali dalam setahun. Karena jarak yang jauh, komunikasi dengan orang tua pun jarang terjadi, sehingga mereka kurang mendapatkan nasehat dari orang tuanya tentang cara menjalin hubungan baik dengan saudara kembarnya.

Hubungan keduanya terlihat baik-baik saja, namun hasil wawancara menunjukkan adanya perilaku *sibling rivalry* di antara mereka. Beberapa indikasinya adalah perasaan kurang nyaman karena harus berbagi dalam berbagai hal. Mereka sering mengalami kejadian seperti orang salah menyebut nama mereka berdua. Selain itu, banyak orang yang ingin mengetahui sifat, karakter, prestasi, bahkan hubungan asmara mereka, yang justru membuat mereka merasa tersinggung karena sering dibandingkan satu sama lain. Mereka juga kerap

menginginkan hal yang sama, sehingga harus bersaing untuk mendapatkannya.

Dalam wawancara tersebut, mereka bercerita bahwa beberapa kali mereka pernah menyukai laki-laki yang sama, sehingga timbul persaingan untuk mendapatkan perhatian dari laki-laki yang mereka sukai. Dalam fenomena cinta segitiga yang mereka alami, salah satu dari mereka pasti harus menghadapi kekecewaan karena laki-laki tersebut tidak mungkin memilih keduanya tetapi harus memilih seorang di antara mereka. Ketika salah satu dipilih, timbul rasa cemburu pada saudara yang tidak terpilih. Akibat dari situasi tersebut, konflik di antara mereka pun sering terjadi

Konflik yang mereka alami beragam, mulai dari adu mulut hingga tidak saling berkomunikasi selama beberapa hari. Waktu yang dibutuhkan untuk mengakhiri konflik pun bervariasi, tergantung pada tingkat permasalahan yang terjadi. Meskipun konflik sering terjadi, tuntutan lingkungan memaksa mereka untuk tetap bersama dalam berbagai aktivitas, seperti berangkat sekolah bersama, duduk di bangku yang sama, dan mengikuti kegiatan organisasi yang sama. Kondisi tersebut secara tidak langsung memotivasi mereka untuk menyelesaikan konflik yang terjadi demi menjaga kebersamaan.

Meskipun sering terlibat konflik dan persaingan (*sibling rivalry*), hasil observasi peneliti melalui wawancara dan pengamatan keseharian di sekolah menunjukkan bahwa keduanya sebenarnya memiliki kasih sayang yang besar satu sama lain. Hal ini terlihat dari kebersamaan yang terus terjalin hingga saat ini. Mereka belajar di sekolah yang sama, memilih jurusan yang sama, dan duduk di bangku yang sama. Meskipun sempat terjadi perbedaan dalam memilih kegiatan organisasi ekstrakurikuler, pada akhirnya mereka mengikuti organisasi yang sama. Sayangnya, kasih sayang tersebut kurang mereka sadari secara utuh.

Kurangnya kesadaran akan kasih sayang yang mereka miliki mencerminkan adanya paradigma kognitif yang kurang adaptif dalam diri mereka. Paradigma kognitif

menjelaskan bahwa proses berpikir individu memiliki peran penting dalam membentuk, mempengaruhi, dan mengarahkan perilaku. Proses kognitif yang maladaptif dalam pikiran mereka menyebabkan ketidakmampuan untuk melihat sisi positif dari fenomena yang dialami. Akibatnya, mereka lebih fokus pada persaingan dan konflik, sehingga potensi kasih sayang yang sebenarnya ada di antara mereka kurang disadari dan dihargai.

Permasalahan yang dialami partisipan dapat ditangani menggunakan pendekatan CBT, yang menggabungkan terapi kognitif dan terapi perilaku (Amanullah, 2019). Dalam pendekatan ini, prosedur kognitif melibatkan identifikasi pikiran-pikiran negatif pada partisipan dan mengubahnya menjadi pikiran-pikiran positif melalui teknik *Cognitive Restructuring*. Melalui proses ini, diharapkan partisipan mampu memahami situasi secara lebih rasional dan mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif, sehingga konflik yang disebabkan oleh *sibling rivalry* dapat diminimalisir. Beberapa penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa CBT terbukti efektif dalam mengatasi permasalahan *sibling rivalry*.

4.2.2 Diagnosis

Pada tahap diagnosis, konselor menetapkan "masalah" dengan menganalisis latar belakang yang menjadi penyebab munculnya masalah tersebut. Pada langkah ini, dilakukan pengumpulan data terkait berbagai faktor yang melatarbelakangi timbulnya gejala yang tampak (Febrini, 2020). Pada tahap ini peneliti menetapkan permasalahan yang dialami partisipan berdasarkan identifikasi masalah yang telah dilakukan.

Hasil identifikasi masalah yang dilakukan terhadap partisipan menunjukkan bahwa mereka mengalami masalah *sibling rivalry*, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. seperti kurangnya mendapat nasihat dari orang tua mengenai pentingnya menjalin hubungan yang baik dengan saudara. Selain itu, faktor lingkungan turut mempengaruhi, terutama karena orang-orang di sekitar mereka sering

menunjukkan rasa ingin tahu yang berlebihan mengenai kehidupan pribadi mereka. Pertanyaan tentang sifat, karakter, prestasi, keahlian, hingga hubungan asmara membuat mereka merasa tersinggung dan dibandingkan. Gejala *sibling rivalry* yang dialami partisipan ditandai dengan perasaan kurang nyaman memiliki saudara kembar karena harus berbagi dalam berbagai hal. Mereka juga sering menghadapi situasi di mana orang lain salah memanggil nama mereka. Selain itu, mereka kerap bersaing untuk mendapatkan hal yang sama, yang memperburuk hubungan di antara mereka.

4.2.3 Prognosis

Pada tahap prognosis, konselor menetapkan alternatif tindakan bantuan yang akan diberikan kepada individu. Selain itu, pembimbing juga merencanakan jenis dan bentuk masalah yang sedang dihadapi. Dalam menentukan prognosis, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

- a. pendekatan yang akan digunakan, apakah melalui layanan individual atau kelompok,
- b. siapa yang akan memberikan bantuan, seperti guru, konselor, dokter, atau ahli lainnya,
- c. waktu pelaksanaan bantuan serta berbagai pertimbangan lain yang relevan.

Apabila dalam proses bimbingan dan konseling menghadapi hambatan, seperti masalah yang terlalu kompleks atau di luar kemampuan untuk ditangani, maka kasus tersebut perlu dialihkan kepada pihak yang lebih berwenang, seperti dokter, psikiater, atau lembaga profesional lainnya. Proses pemindahan ini disebut layanan referral.

Pada dasarnya, bimbingan adalah proses membantu siswa untuk memahami diri sendiri dan lingkungannya, sehingga ia mampu membuat keputusan yang tepat, melangkah maju secara optimal, serta mampu mengatasi dan memecahkan masalah yang dihadapi, dengan memilih alternatif solusi yang sesuai dengan kemampuan dirinya

(Febrini, 2020). Dalam tahap prognosis ini peneliti menetapkan alternatif bantuan yang akan diberikan berdasarkan identifikasi masalah dan diagnosis yang telah dilakukan.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah dan diagnosis, prognosis dalam kasus ini cukup positif, mengingat saudara kembar umumnya memiliki ikatan emosional yang kuat. Dengan penerapan terapi yang tepat, peluang untuk mengatasi *sibling rivalry* dan mempererat hubungan mereka sangat besar. Pendekatan yang direkomendasikan adalah layanan konseling kelompok yang dipadukan dengan CBT. Terapi ini berfokus pada restrukturisasi pola pikir maladaptif, membantu partisipan mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif dan realistis. Selain itu, keterampilan komunikasi yang lebih sehat akan diajarkan untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola konflik dan memahami satu sama lain. Dengan intervensi ini, diharapkan konflik perilaku yang terkait dengan *sibling rivalry* dapat berkurang, sementara rasa kasih sayang dan penghargaan terhadap hubungan mereka akan tumbuh lebih besar.

4.2.4 Pemberian Bantuan

Setelah konselor menyusun rencana terkait pemberian bantuan, tahap selanjutnya adalah mengimplementasikan berbagai alternatif bentuk bantuan yang telah dirancang, dengan mempertimbangkan jenis masalah yang dihadapi siswa serta latar belakang penyebab munculnya masalah tersebut. Pelaksanaan bantuan ini dilakukan secara sistematis melalui penerapan berbagai pendekatan yang sesuai serta penggunaan teknik-teknik bimbingan yang relevan dan efektif. Setiap langkah dalam pemberian bantuan harus disesuaikan dengan kebutuhan individu, dengan tetap memperhatikan prinsip kehati-hatian, ketelitian, serta mempertimbangkan faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kondisi siswa. Dengan demikian, diharapkan pemberian bantuan dapat berjalan optimal dan mampu membantu siswa mengatasi permasalahannya secara mandiri dan berkelanjutan.

(Febrini, 2020). Dalam tahap pemberian bantuan peneliti menerapkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk membantu partisipan saudara kembar dalam mengatasi perilaku *sibling rivalry*.

Jenis layanan yang digunakan oleh peneliti dalam kasus ini adalah konseling kelompok. Tujuan dari konseling kelompok adalah meningkatkan interaksi dan komunikasi antara saudara kembar agar tercipta hubungan yang lebih harmonis. Dalam proses konseling ini, peneliti menerapkan pendekatan CBT, yang menggabungkan terapi kognitif dan terapi perilaku (Amanullah, 2019). Terapi kognitif berfokus pada mengubah pola pikir negatif partisipan menjadi lebih positif terkait situasi yang mereka alami (Mahardika, 2023). Terapi ini membantu partisipan berpikir secara realistis, mengenali pikiran-pikiran yang tidak rasional, dan melihat sisi positif dari setiap fenomena yang terjadi. Pola pikir yang lebih positif dan realistis diharapkan dapat mendorong mereka mengembangkan perilaku yang lebih adaptif. Terapi perilaku digunakan untuk mengubah perilaku negatif menjadi lebih positif sehingga dapat beradaptasi terhadap fenomena yang terjadi (Safithry, 2016). Peneliti akan mendorong partisipan melakukan berbagai aktivitas bersama, seperti diskusi kelompok, simulasi permainan, dan latihan komunikasi yang efektif. Melalui kegiatan ini, diharapkan mereka mampu membangun hubungan yang lebih erat dan mengurangi konflik yang disebabkan oleh *sibling rivalry*.

Treatment ini dilakukan dalam empat kali pertemuan selama satu bulan, dengan durasi setiap pertemuan antara 60 sampai 90 menit. Berikut adalah rangkaian pertemuan dalam layanan konseling kelompok yang menerapkan pendekatan CBT.

Pada sesi pertama, sebelum memasuki tahap terapi, peneliti membangun hubungan baik dengan partisipan (saudara kembar). Setelah hubungan yang harmonis terjalin, peneliti mengajak partisipan untuk melakukan spesifikasi masalah dan menetapkan tujuan dari terapi yang akan

dilaksanakan. Masalah yang dialami oleh partisipan adalah konflik *sibling rivalry*. Terapi ini membantu mengatasi permasalahan *sibling rivalry* pada partisipan. Dalam sesi ini, peneliti mengajak partisipan untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan berusaha mengubahnya menjadi lebih positif. Hasil dari identifikasi pikiran negatif menunjukkan bahwa partisipan merasa tidak nyaman memiliki saudara kembar karena harus berbagi dalam banyak hal. Selain itu, mereka sering mengalami kesalahan penyebutan nama oleh orang lain dan menjadi objek rasa ingin tahu tentang kehidupan pribadi mereka. Untuk mengubah pola pikir tersebut, peneliti memakai salah satu teknik dalam CBT yaitu *Cognitive Restructuring*.

Cognitive Restructuring digunakan untuk membantu mengatasi pikiran dan interpretasi yang buruk dengan pikiran yang lebih baik (Erford, 2023). Dalam penerapannya, peneliti memulai dengan membahas pikiran pertama, yaitu ketidaknyamanan partisipan karena harus berbagi dalam banyak hal. Peneliti mengajak partisipan untuk merefleksikan enam belas tahun ke belakang, sejak sebelum mereka dilahirkan. Saat itu, mereka sudah berbagi ruang dan nutrisi dalam rahim ibu. Setelah dilahirkan, mereka terus berbagi perhatian, waktu, dan kasih sayang dari orang tua, serta berbagai kebutuhan lainnya hingga saat ini. Peneliti menekankan bahwa berbagi seharusnya telah menjadi kebiasaan yang terbentuk sejak dalam kandungan dan tidak perlu dianggap sebagai beban. Selain itu, peneliti juga mengingatkan bahwa di masa depan, mereka mungkin akan menjalani kehidupan masing-masing dan belum tentu mereka bisa berbagi seperti sekarang. Ketika partisipan mulai memahami dan menyadari hal ini, peneliti melanjutkan pada pola pikir yang kedua.

Pola pikir kedua yang diidentifikasi adalah ketidaknyamanan partisipan karena orang-orang sering salah menyebut nama mereka dan merasa penasaran dengan kehidupan mereka. Dalam menghadapi hal ini, peneliti mengajak partisipan untuk menyadari keunikan dari fenomena yang mereka alami. Peneliti menjelaskan bahwa

perhatian orang lain muncul karena mereka dianggap unik. Keunikan ini sebenarnya merupakan kelebihan yang membuat mereka lebih mudah dikenali dalam lingkungan sosial. Identitas sebagai "kembar" menjadi suatu label yang melekat pada kehidupan mereka dan memberikan nilai tersendiri dalam kehidupan sosial. Dengan memahami perspektif ini, partisipan diharapkan dapat melihat situasi tersebut secara lebih positif dan mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan.

Pada sesi kedua, peneliti menanyakan konflik yang dialami partisipan selama satu minggu terakhir. Mereka menjelaskan bahwa konflik muncul karena perbedaan kebiasaan dalam menggunakan make up. ME cenderung cepat dalam bermake up, sementara MA membutuhkan waktu lebih lama, sehingga ME sering harus menunggu dan mereka akhirnya terlambat berangkat ke sekolah. Dalam sesi ini, peneliti mengajarkan cara mengelola konflik agar dapat segera diatasi dan tidak berlarut-larut. Agar tujuan tersebut tercapai, peneliti menggunakan teknik *Problem Solving*, yang juga merupakan suatu teknik dalam pendekatan CBT. Teknik ini membantu partisipan memecahkan masalah dengan cara yang sistematis, dimulai dari mengidentifikasi masalah, mencari alternatif solusi, mengevaluasi pilihan, hingga menentukan solusi terbaik yang disepakati bersama.

Pemecahan masalah (*Problem Solving*) secara istilah merujuk pada proses menyelesaikan suatu persoalan atau kejadian dengan memilih suatu alternatif atau opsi yang paling mendekati kebenaran guna mencapai tujuan tertentu (Maulidya, 2018). Dalam pelaksanaannya, pemecahan masalah mengintegrasikan respons-respons yang telah ada dengan cara-cara baru, sehingga menghasilkan pola atau solusi yang sesuai dengan hubungan dan situasi tertentu. Dengan demikian, *Problem Solving* mencakup serangkaian langkah atau teknik yang digunakan individu untuk menemukan solusi atas persoalan secara sistematis dan efektif. Dalam penerapannya, teknik pemecahan masalah mengajarkan partisipan untuk mengidentifikasi persoalan yang dihadapi, mencari solusi bersama, dan membuat

keputusan yang efektif agar konflik tidak berlarut-larut. Peneliti menegaskan pentingnya menurunkan ego masing-masing dan memulai komunikasi terlebih dahulu guna menciptakan suasana yang harmonis.

Pada sesi ini, peneliti juga menjelaskan bahwa meskipun mereka sering terlibat konflik, pada dasarnya mereka memiliki rasa kasih sayang yang besar, meskipun mungkin kurang disadari. Hal ini terbukti dari kebersamaan yang mereka jalin hingga saat ini. Seperti mereka menempuh pendidikan di sekolah yang sama, memilih jurusan yang sama, bertempat di bangku yang sama, dan meskipun sempat berbeda dalam memilih kegiatan ekstrakurikuler, pada akhirnya mereka mengikuti organisasi yang sama. Melalui refleksi ini, partisipan mulai menyadari rasa kasih sayang yang mereka miliki dan pentingnya saling memahami dalam menghadapi perbedaan. Dengan demikian, penerapan teknik *Problem Solving* tidak hanya membantu mereka mengatasi konflik, tetapi juga memperkuat hubungan emosional di antara keduanya.

Pada sesi ketiga, peneliti berfokus pada kasus spesifik dari *sibling rivalry*, yaitu persaingan di antara keduanya dalam mendapatkan hal yang sama. Salah satu pengalaman mereka adalah ketika mereka beberapa kali menyukai laki-laki yang sama. Untuk mengubah cara pandang mereka terhadap fenomena tersebut, peneliti memberikan pertanyaan reflektif: “Seandainya laki-laki yang kalian sukai memilih kalian berdua untuk menjadi pacarnya sekaligus, apakah kalian mau?” Keduanya menjawab, “Tentu saja tidak.” Jawaban tersebut menunjukkan bahwa mereka tidak menginginkan situasi tersebut. Selanjutnya, peneliti memberikan penjelasan di luar konteks pacaran, dengan mengaitkannya pada ajaran agama Islam. Peneliti menjelaskan bahwa dalam Islam, seorang laki-laki tidak diperbolehkan menikahi dua saudara kandung sekaligus. Hal ini disebutkan dalam Al-Qur’an surat An-Nisa’ ayat 23, yang menjelaskan larangan menikahi dua perempuan yang bersaudara dalam satu waktu. Melalui penjelasan ini, peneliti membantu partisipan memahami bahwa beberapa

bentuk persaingan yang mereka alami sebenarnya tidak sesuai dengan norma agama dan sosial. Dengan demikian, mereka diajak untuk melihat situasi tersebut dari perspektif yang lebih luas dan rasional, sehingga dapat mengurangi persaingan yang tidak sehat di antara mereka.

Pada sesi ini, peneliti menjelaskan bahwa tidak perlu ada persaingan di antara mereka, karena sebagai sepasang saudara kembar, mereka seharusnya saling melengkapi, tolong-menolong, dan saling memberikan dukungan. Karena hal tersebut merupakan harapan orang tua mereka. Meskipun menurut mereka, orang tua jarang memberikan nasihat tersebut, peneliti menegaskan bahwa setiap ayah maupun ibu pasti berharap anak-anaknya hidup rukun dan tidak bermusuhan. Dalam sesi ini, mereka mulai menyadari bahwa persaingan tidak diperlukan, karena mereka adalah dua individu yang berbeda dengan keunikan masing-masing.

Pada sesi keempat, peneliti mengajarkan mereka untuk sering melakukan aktivitas bersama guna memperlerat hubungan dan menjalin komunikasi yang baik, baik di sekolah, dalam organisasi, maupun di rumah. Peneliti menjelaskan makna kebersamaan, terutama pada masa SMA/SMK yang merupakan masa-masa ketika mereka masih sering bersama. Peneliti juga mengingatkan bahwa setelah lulus, belum tentu mereka akan selalu bersama, baik karena kesibukan pekerjaan maupun terpisah di tempat atau kota yang berbeda. Suatu saat, mereka akan menjalani kehidupan masing-masing, sehingga kebersamaan yang mereka miliki saat ini mungkin akan menjadi kenangan yang dirindukan di masa depan. Pada sesi ini, mereka mulai memahami arti penting kebersamaan dan menyadari bahwa momen-momen bersama di masa sekolah adalah sesuatu yang mungkin akan mereka kenang dengan hangat kelak.

4.2.5 Evaluasi dan Tindak Lanjut

Setelah konselor dan konseli menjalani beberapa kali pertemuan serta mengumpulkan data dari berbagai individu yang relevan, tahapan berikutnya adalah melaksanakan evaluasi dan tindak lanjut. Evaluasi ini dilakukan baik

selama proses pemberian bantuan berlangsung maupun setelah bantuan tersebut selesai diberikan (Febrini, 2020).

Pengumpulan data dapat dilakukan dengan beragam teknik, seperti wawancara, penyebaran angket, observasi, diskusi, studi dokumentasi, dan metode lain yang sesuai. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis oleh pembimbing untuk mengevaluasi sejauh mana pelaksanaan bantuan telah dijalankan, menilai hasil yang dicapai, serta menilai tingkat ketepatan pendekatan yang diterapkan. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, pembimbing dapat menentukan langkah-langkah lanjutan. Jika ternyata pemberian bantuan belum menunjukkan hasil yang optimal, maka pembimbing perlu melakukan penyesuaian, baik dengan mengubah strategi atau mengembangkan bentuk bantuan baru yang lebih efektif sesuai kebutuhan klien (Febrini, 2020). Pada tahap ini peneliti melakukan evaluasi setelah proses konseling berakhir.

Peneliti melakukan evaluasi satu minggu setelah program pemberian bantuan berakhir untuk memantau perkembangan partisipan. Dalam sesi ini, peneliti meminta partisipan melaporkan perubahan yang mereka alami setelah menjalani proses konseling. Partisipan menyatakan bahwa mereka mampu berpikir lebih positif terhadap fenomena yang mereka alami. Mereka tidak lagi memperlakukan soal berbagi dalam beberapa hal karena menganggapnya sebagai sesuatu yang wajar. Mereka juga mulai melihat fenomena tersebut sebagai keunikan yang menjadi kelebihan dalam diri mereka, sehingga tidak merasa terganggu ketika ada orang yang bertanya tentang kehidupan mereka. Selain itu, partisipan menyadari bahwa mereka adalah saudara yang saling menyayangi. Mereka tidak perlu bersaing dalam hal tertentu, melainkan harus saling melengkapi, tolong-menolong, dan memberikan dukungan.

Setelah evaluasi dilakukan, agar memperoleh hasil yang optimal, maka dilakukan tahap tindak lanjut kasus. Dalam hal ini, peneliti berkolaborasi dengan guru bimbingan dan konseling untuk terus memantau perkembangan perilaku partisipan serta memberikan dorongan positif agar mereka

dapat mempertahankan perubahan yang telah terjadi. Namun, peneliti menyadari bahwa perubahan perilaku manusia tidak selalu terjadi secara signifikan dalam waktu singkat. Maka diperlukan dukungan dari berbagai pihak untuk membantu mengubah sikap dan pola pikir partisipan secara berkelanjutan (Safitri dkk., 2024).

4.3 Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui proses konseling kelompok yang menerapkan pendekatan CBT dalam mengatasi *sibling rivalry* pada saudara kembar. pada bagian diskusi ini akan dijelaskan faktor-faktor penyebab *sibling rivalry* pada saudara kembar, dampak yang ditimbulkan dan perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT.

Milevsky menjelaskan bahwa dalam pandangan psikologi, terdapat faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *sibling rivalry*, seperti urutan kelahiran, usia kelahiran yang berdekatan, kondisi ekonomi orang tua, status perkawinan orang tua, jenis kelamin, perhatian orang tua, dan kecemburuan (Milevsky, 2011). Menurut Disky dan Hamdianty urutan kelahiran yang paling mempengaruhi *sibling rivalry* anak kembar (Disky & Hamdianty, 2020). Buhrmester menjelaskan *sibling rivalry* pada saudara kembar sering kali disebabkan oleh usia kelahiran yang hampir bersamaan. semakin dekat usia kelahiran anak, semakin besar potensi terjadi *sibling rivalry*, terutama pada anak kembar (Buhrmester & Furman, 1990).

Faktor-faktor *sibling rivalry* yang dialami setiap anak kembar berbeda-beda (Wulandari & Hamidah, 2017). Faktor-faktor yang menjadi sebab munculnya perilaku *sibling rivalry* yang dialami partisipan adalah yang pertama kurangnya perhatian dari orang tua yang bekerja di luar kota, sehingga kurangnya mendapat nasehat terkait dengan menjalin hubungan antar saudara. Faktor kedua adalah kehidupan yang hampir sama yang mereka jalani, termasuk pola asuh yang serupa, sehingga mereka memiliki minat yang sama terhadap berbagai hal seperti cita-cita, hobi, dan lain-lain. seringkali, mereka menyukai objek yang sama, sehingga muncul persaingan untuk mendapatkannya. Faktor ketiga adalah keunikan yang dimiliki saudara kembar, yang sering kali menarik

perhatian orang-orang di sekitar mereka. Banyak yang ingin mengetahui sifat, karakter, prestasi, bahkan kehidupan asmara mereka. Namun, perhatian ini dapat memicu perasaan dibandingan-bandingkan antara keduanya, sehingga menimbulkan kecemburuan terhadap saudara yang dianggap lebih unggul. Faktor-faktor tersebut akan mengakibatkan perilaku *sibling rivalry* yang akan berdampak pada hubungan saudara kembar (Segal & Noam, 2018).

Dampak perilaku *sibling rivalry* mencakup diri sendiri, orang lain, dan saudara kandung. Dampak terhadap diri sendiri meliputi penurunan efikasi diri. Adapun pengaruh terhadap saudara kandung mencakup perilaku agresif, enggan membantu, dan munculnya persaingan antar saudara. Sementara itu, dampak terhadap orang lain tercermin dalam hubungan sosial yang kurang harmonis (Rahayu & Satiningsih, 2022). Dampak yang dialami oleh partisipan diantaranya timbul perasaan kurang nyaman dengan adanya saudara kembar, membenci orang yang mempertanyakan kehidupan mereka, sering terjadi konflik karena kurangnya memahami karakter saudara kembarnya, kurangnya komunikasi, kurangnya kesadaran rasa saling menyayangi diantara mereka dan kurang menghargai kebersamaan yang mereka jalani saat ini. Perilaku *sibling rivalry* tersebut harus segera diatasi agar tidak berlanjut di usia dewasa (Kurniawan & Vionald, 2021).

Dalam mengatasi perilaku *sibling rivalry* pada partisipan, peneliti menerapkan konseling kelompok dengan pendekatan CBT. Konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang melibatkan konselor dan beberapa Klien atau guru BK dan beberapa siswa (Barida dkk., 2023). Konseling kelompok digunakan untuk meningkatkan interaksi sosial partisipan, hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Prayitno (2004) “dalam konseling kelompok, individu memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan komunikasi, termasuk menyampaikan dan menerima pendapat secara logis, efektif, dan produktif. Selain itu, mereka juga dapat meningkatkan kemampuan dalam berperilaku serta berinteraksi sosial, terutama dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya”. Sementara pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

membantu partisipan dalam mengubah cara berpikirnya untuk menghasilkan perubahan pada emosi dan perilakunya, hal ini selaras dengan apa yang dikemukakan oleh Corey (2017) "*Cognitive Behavior Therapy (CBT) focuses on changing cognitions to produce desired changes in affect and behavior*".

Dalam penerapan pendekatan CBT peneliti mengaplikasikan teknik *Cognitive Restructuring* dan *Problem Solving*. *Cognitive Restructuring* membantu mengubah pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran serta interpretasi yang lebih positif (Nurrohman, 2019), dan teknik *Problem Solving* membantu klien untuk mengatasi masalah-masalah kehidupan mereka secara efektif dengan mengidentifikasi dan menganalisis permasalahan yang dialami (Rosidah, 2016). *Problem Solving* dilakukan dalam enam tahap yaitu merumuskan masalah, menganalisa akar masalah, mencari alternatif pemecahan, menentukan alternatif yang paling tepat, pelaksanaan, evaluasi hasil dan dampak (Samani dkk., 2016).

Setelah dilaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan CBT dalam empat kali pertemuan, partisipan menunjukkan perubahan yang lebih positif. Perubahan tersebut mencakup peningkatan kemampuan berpikir positif, pengurangan konflik, tumbuhnya kesadaran untuk saling menyayangi, penghargaan terhadap kebersamaan, serta peningkatan komunikasi dan interaksi antar saudara. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling kelompok serta menerapkan pendekatan CBT membantu meminimalisir perilaku *sibling rivalry* pada saudara kembar.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu, seperti penelitian yang dilakukan oleh Turniati & Nusantara (2015). Dalam kasus *sibling rivalry* pada siswa kelas enam yang memunculkan perilaku agresif, tidak mau mengalah, serta perasaan iri dan cemburu terhadap saudara kandung, konseling kelompok selama enam pertemuan membahas alternatif pemecahan masalah terkait *sibling rivalry*. Hasil post-test menunjukkan penurunan signifikan pada kasus tersebut, dengan persentase penurunan tertinggi sebesar 37,22% pada indikator perilaku agresif (resentment), sedangkan penurunan terendah sebesar 14,58% pada indikator perasaan iri dan cemburu yang berhubungan dengan mencari perhatian.

Penelitian lain dilakukan oleh Sinaga (2017) yang menunjukkan bahwa perilaku *sibling rivalry* pada 10 siswa SMP berdampak pada kurangnya kepedulian terhadap saudara kandung, tidak mau bermain bersama, dan merasa malu saat diantar ke sekolah bersama saudaranya. Setelah menjalani konseling kelompok dengan pendekatan CBT, ditemukan adanya perubahan positif pada subjek penelitian. Selain itu, penelitian Kariyany, Wicaksono & Padillah (2022) mengungkapkan bahwa *sibling rivalry* pada siswa sekolah dasar sering kali dipicu oleh rasa iri dan cemburu, yang berdampak pada perilaku negatif di lingkungan sekolah, seperti mengejek, berbicara tidak sopan, bertengkar, tidak disiplin, mencari perhatian, mencoret meja dan kursi, serta iri terhadap teman. Setelah dilakukan empat sesi konseling kelompok dengan pendekatan CBT, subjek menunjukkan perubahan positif, seperti meningkatnya kepedulian terhadap orang lain, kesadaran terhadap potensi diri, sikap jujur, serta berkurangnya rasa iri dan cemburu.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa proses konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan CBT membantu meminimalisir perilaku *sibling rivalry* antara saudara kembar. Proses konseling dilakukan dengan tahapan-tahapan konseling seperti identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pemberian bantuan dan evaluasi. Layanan konseling kelompok membantu saudara kembar dalam meningkatkan interaksi dan komunikasi. Sementara pendekatan Cognitive behavior therapy (CBT) membantu mengenali pikiran-pikiran yang merugikan dan menggantinya dengan pola-pola pikiran yang lebih baik melalui teknik *Cognitive Restructuring*, bersamaan dengan peningkatan kemampuan memecahkan masalah menggunakan teknik *Problem Solving*. Hasil dari empat sesi konseling menunjukkan perubahan yang lebih positif pada partisipan saudara kembar, seperti peningkatan kemampuan berpikir positif, berkurangnya konflik, meningkatnya kesadaran akan kasih sayang, dan penghargaan yang lebih kuat terhadap kebersamaan. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mendukung keberhasilan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan CBT untuk mengatasi *sibling rivalry*. Oleh karena itu, konseling kelompok dengan pendekatan CBT dapat menjadi strategi yang tepat untuk mengatasi *sibling rivalry*, khususnya di antara saudara kembar, dan membina hubungan yang lebih harmonis dan mendukung.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat mempengaruhi generalisasi hasil, antara lain:

- 5.2.1 Subjek Terbatas: Penelitian ini hanya melibatkan satu pasang saudara kembar sebagai subjek penelitian, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada populasi saudara kembar secara umum.

- 5.2.2 Metode Kualitatif Studi Kasus: Metode ini memungkinkan eksplorasi mendalam tetapi kurang memberikan data kuantitatif yang bisa diperluas ke konteks yang lebih luas.
- 5.2.3 Keterbatasan Kontekstual: Setting penelitian yang terbatas pada satu lokasi dan situasi tertentu membuat hasil penelitian tidak sepenuhnya merepresentasikan kondisi saudara kembar di tempat lain dengan latar belakang sosial dan budaya yang berbeda.
- 5.2.4 Subjektivitas Data: Karena menggunakan wawancara dan observasi, data yang dikumpulkan sangat bergantung pada persepsi dan interpretasi peneliti, sehingga memungkinkan adanya bias interpretatif.
- 5.2.5 Durasi Intervensi: Waktu pelaksanaan konseling yang terbatas dapat mempengaruhi efektivitas intervensi, sehingga hasilnya mungkin belum optimal jika diterapkan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

5.3 Saran

5.2.6 Bagi Subjek Penelitian:

- a. Disarankan kepada subjek penelitian agar terus menerapkan pengetahuan yang telah dipelajari selama proses konseling kelompok.
- b. Subjek juga disarankan untuk terus mempertahankan dan meningkatkan perubahan-perubahan yang terjadi sesudah konseling.

5.2.7 Bagi Konselor Sekolah:

- a. Diharapkan agar konselor sekolah dapat menerapkan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam kegiatan konseling kelompok untuk mengatasi konflik sibling rivalry, terutama pada saudara kembar.
- b. Konselor juga perlu memahami karakteristik unik dari saudara kembar agar pendekatan konseling yang diberikan lebih efektif dan tepat sasaran.

5.3.1 Bagi Orang Tua:

- a. Orang tua disarankan untuk lebih peka terhadap potensi konflik yang terjadi di antara anak kembar dan memberikan dukungan emosional secara seimbang kepada masing-masing anak.
- b. Melibatkan diri secara aktif dalam proses konseling dapat membantu memperkuat perubahan positif pada hubungan saudara kembar.

5.3.2 Bagi Guru dan Pendidik:

- a. Guru dapat ikut serta dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dengan memperhatikan dinamika sosial antara saudara kembar, sehingga tidak terjadi persaingan yang tidak sehat di lingkungan sekolah.
- b. Mengadopsi metode CBT dalam pembelajaran karakter dapat membantu siswa meningkatkan pemahaman diri dan hubungan antar saudara.

5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya:

- a. Disarankan agar penelitian mendatang dapat memperluas jumlah partisipan agar hasil penelitian lebih representatif dan dapat digeneralisasi.
- b. Menggunakan pendekatan kombinasi antara kualitatif dan kuantitatif akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif terkait efektivitas konseling kelompok CBT.

5.3.4 Bagi Lembaga Pendidikan:

- a. Lembaga pendidikan disarankan untuk menyediakan program pelatihan bagi konselor dan guru mengenai teknik-teknik CBT agar dapat diterapkan dalam bimbingan dan konseling siswa.
- b. Membuat program khusus yang memperhatikan kebutuhan saudara kembar dalam konteks pengembangan sosial dan emosional.

5.3.5 Bagi Masyarakat Umum:

- a. Penting untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai dinamika saudara kembar agar dapat mendukung perkembangan hubungan mereka secara positif.

- b. Kegiatan edukasi terkait pola asuh anak kembar dapat menjadi program pengabdian yang bermanfaat bagi keluarga yang memiliki anak kembar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abella, A. F., & Wiayat, I. W. (2023). Gambaran Sibling Jealousy pada Saudara Kembar yang Sedang Hidup Pisah: Literature Review. *Universitas Airlangga*.
<http://repository.unair.ac.id/id/eprint/133040>
- Amanullah, A. S. R. (2019). Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 3(1), 8–14.
<https://doi.org/10.31100/jurkam.v3i1.225>
- Arianto, B., & Rani. (2024). *Teknik Wawancara dalam Metoda Penelitian Kualitatif* (Zulkarnain, Ed.; 1 ed.). Borneo Novelty Publishing.
<https://www.researchgate.net/publication/387414327>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (15 ed.). Rineka Cipta.
- Assyakurrohim, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(01), 1–9.
<https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>
- Balaka, M. Y. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Widina Bhakti Persada Bandung. www.penerbitwidina.com
- Barida, M., Widiyastuti, D. A., & Krisphianti, Y. D. (2023). *Buku Ajar Konseling Kelompok* (1 ed.). K-Media.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and Depression II. Theory and Therapy. *General Psychiatry*, 10, 561–571.
- Buhrmester, D., & Furman, W. (1990). Perceptions of Sibling Relationships during Middle Childhood and Adolescence. *Child Development*.
- Citriandin, Y. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif : Suatu Pendekatan Dasar* (Lubna, Ed.; 1 ed.). Sanabil.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
<https://books.google.co.id/books?id=Njg2CwAAQBAJ>

- Creswell, J. W. . (2007). *Qualitative Inquiry & Research Design : Choosing Among Five Approaches* (2 ed.). Sage Publications.
- Creswell, J. W., & David Creswell, J. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5 ed.). Sage Publications.
- Disky, P., & Hamdianty. (2020). Kemampuan Penyesuaian Sosial Studi Perilaku Sibling Rivalry Anak Kembar di Kota Makassar. *Social Landscape Journal*, 53–66.
- Duumirrotin, A. L., & Savira, S. I. (2022). Hubungan Antara Pola Asuh dengan Sibling Rivalry pada Remaja dengan Jenis Kelamin Sebagai Variabel Moderator. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 102–112. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/45756>
- Erford, B. T. (2023). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (2 ed.). Pustaka Pelajar.
- Febrini, D. (2020). *Bimbingan dan Konseling* (Samsudin, Ed.; 1 ed.). CV Brimedia Global.
- Hamzah, A. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif* (A. Arianto, M. R. Aqli, & N. A. Rahma, Ed.; 1 ed.). Literasi Nusantara.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan* (R. M. Sijabat, Ed.; Istiwidayanti & Soedjarwo, Penerj.; 5 ed.). Erlangga. <https://drive.google.com/file/d/1qyiwNZCRiB5jJIeBXlchs6NekGb2TdZR/view?usp=sharing>
- Insani, S., & Movitaria, M. A. (2022). Analisis Parenting Sibling Rivalry pada Remaja Kembar. *Ikhtisar: Jurnal Pengetahuan Islam*, 2(2), 145–161. <https://doi.org/10.55062/2021/IJPI>
- Kariyany, O. F. A., Wicaksono, H., & Padillah, R. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Terhadap Perilaku Sibling Rivalry Siswa Sd Negeri 3 Siliragung. *Bikawangi*, 1(22), 65–68. <https://doi.org/10.36526/>
- Kurniawan, F., & Vionald, S. D. (2021). Hubungan Gaya Komunikasi Orang Tua Dengan Sibling Rivalry Pada Remaja Kembar Di Desa Manalu Kecamatan Parmonangan Kabupaten Tapanuli Utara.

- Journal of Millennial Community*, 3(1), 40–49.
<http://journal.unimed.ac.id/index.php/jce>
- Lazdia, W., & Kusuma, C. V. (2019). Pengalaman Orang Tua Dalam Menghadapi Perilaku Sibling Rivalry Pada Anak. *Real in Nursing Journal (RNJ)*, 2(1), 29–37.
<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>
- Mahardika, A. P. R. (2023). Cognitive Therapy Untuk Mengurangi Pemikiran Negatif. *Jurnal Psimawa*, 6(2), 94–99.
<http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- Maulidya, A. (2018). Berpikir dan Problem Solving. *Stalra*, 4(1), 11–29.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis*. SAGE Publications.
- Milevsky, A. (2011). *Sibling Relationships in Childhood and Adolescence Predictors and Outcomes*. Columbia University Press. <https://books.google.co.id/books?id=OpTo4R4e2gIC>
- Milevsky, A., & Heerwagen, M. (2013). A Phenomenological Examination of Sibling Relationships in Emerging Adulthood. *Marriage and Family Review*, 49(3), 251–263.
<https://doi.org/10.1080/01494929.2012.762444>
- Muarifah, A., & Fitriana, Y. F. F. (2019). Sibling Rivalry: Bagaimana Pola Asuh dan Kecerdasan Emosi Menjelaskan Fenomena Persaingan Antar Saudara? *Journal of Early Childhood Care & Education*, 2, 48–58. <http://journal2.uad.ac.id/index.php/jecce>
- Mustaupa, S. (2023). *Sibling Rivalry Perspektif Al-Qur'an* (A. I. Pratama, Ed.; 1 ed., Vol. 1). Universitas Darunnajah Press.
- Mustofa, M. R., & Nurjannah. (2022). Cognitive Behavioral Therapy. *Cons-Iedu*, 16–22. <http://jurnal.iuqibogor.ac.id>
- Noviyanty, A. (2019). *Konsep Diri Saudara Kembar Identik dalam Pembentukan Karakter Individu*.
- Nurrohmah, I. I. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan CBT Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa*.
<http://eprintslib.ummgl.ac.id/id/eprint/1303>

- Prayitno, & Amti Erman. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Rahayu, Y. D., & Satiningsih. (2022). Dampak Sibling Rivalry pada Remaja Kembar. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9, 209–221.
- Rahmanisa, F., & Ramadhana, M. R. (2021). Peran Komunikasi Keluarga dalam Persaingan Saudara Kembar (Sibling Rivalry). *Jurnal KELUARGA*, 07(02), 115–125.
<http://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/keluarga/index>
- Ratnaningtyas, E. M., Ramli, Syafruddin, & Edi Saputra. (2023). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <https://www.researchgate.net/publication/370561417>
- Rosidah, A. (2016). Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Terisolir. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2), 136–143.
<http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus>
- Safithry, E. A. (2016). Terapi Perilaku untuk Mengurangi Perilaku Sibling Rivalry pada Anak. *Suluh Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2, 11–21.
- Safitri, Y., Halida, & Putri, A. (2024). Penerapan Konseling Rasional-Emotif Perilaku pada Peserta Didik dengan Perilaku Agresif: Sebuah Studi Kasus. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 136–143.
<https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14721>
- Samani, M., Nurlaela, L., Astoeti, S. P., Wahono, W., & Inzanah. (2016). *Berpikir Tingkat Tinggi Problem Solving* (1 ed.). Sarbikita Publishing.
- Sari, I. P., Hartuti, P., & Sulian, I. (2019). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Interaksi Sosial Siswa Negeri 9 Kota Bengkulu*. 1, 75–82.
https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif* (1 ed.). Graha Ilmu.
- Segal, H., & Noam, A. K. (2018). Twin Rivalry In Childhood. *The Psychology of Rivalry*, 5.

- Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2010). *Developmental Psychology Childhood and Adolescence eighth edition* (8 ed.). Cengage Learning. www.cengage.com/international.
- Sinaga, J. A. B. (2017). *Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Terhadap Perilaku Sibling Rivalry Siswa Smp N 6 Medan Tahun Ajaran 2016/2017*.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2 ed.). Alfabeta.
- Suharni, N., & Muthmainah. (2022). Perbedaan Pengasuhan Anak Kembar yang Diasuh Terpisah oleh Orang tua dan Nenek. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 5307–5317. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2026>
- Sutikno, M. S., & Hadisaputra, P. (2020). *Penelitian Kualitatif* (Nurlaeli, Ed.). Holistica Lombok. <https://www.researchgate.net/publication/353587963>
- Turniati, E., & Nusantara, E. (2015). Upaya Mengatasi Sibling Rivalry Melalui Layanan Konseling Kelompok. *IJGC*, 8(4), 8–14. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Wahidah, F., & Adam, P. (2018). Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif Dan Kecemasan Pada Remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 57–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6826>
- Wirka, M. F. (2023). *Komunikasi Keluarga dalam Menangani Persaingan Saudara Kandung (Sibling Rivalry) (Studi Fenomenologi pada Orang Tua Anak Kembar Usia Remaja di Kabupaten Sijunjung)*. <http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/215074>
- Wulandari, N. K. A. M., & Hamidah. (2017). Strategi Regulasi Emosi Remaja Kembar Identik yang Mengalami Sibling Rivalry. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 6, 1–15. <http://url.unair.ac.id/3cb97dco>
- Yin, R. K. (2018). *Case Study Research and Applications Design and Methods* (W. Eliza, Ed.; 6 ed.). Sage Publication.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

BIODATA PARTISIPAN 1

Nama : MA

Jenis Kelamin : Perempuan

Kelas : XI TJKT 1

Tempat Tanggal Lahir : Surabaya, 26 April 2008

Hobi : Masak dan Make Up

Cita-Cita : Dokter

TK : TK Khodijah 154

SD : SDN 2 Plampangrejo

SMP : MTsN 7 Banyuwangi

SMK : SMKN Darul Ulum Muncar

Organisasi : Dewan Ambalan

Alamat : Wringinpitu, Plampangrejo Rt 2 Rw 7

Nama Ayah : SW

Nama Ibu : TL

Pekerjaan Ayah : Warkop di Surabaya

Pekerjaan Ibu : Pabrik di Surabaya

BIODATA PARTISIPAN 2

Nama : ME

Jenis Kelamin : Perempuan

Kelas : XI TJKT 1

Tempat Tanggal Lahir : Surabaya, 26 April 2008

Hobi : Masak dan Make Up

Cita-Cita : Dokter

TK : TK Khodijah 154

SD : SDN 2 Plampangrejo

SMP : MTsN 7 Banyuwangi

SMK : SMKN Darul Ulum Muncar

Organisasi : Dewan Ambalan

Alamat : Wringinpitu, Plampangrejo Rt 2 Rw 7

Nama Ayah : SW

Nama Ibu : TL

Pekerjaan Ayah : Warkop di Surabaya

Pekerjaan Ibu : Pabrik di Surabaya

PEDOMAN PENULISAN AUTOBIOGRAFI

No	Aspek	Isi Autobiografi
2	Latar Belakang Keluarga	Kondisi keluarga, pekerjaan orang tua, pola asuh, dan suasana keluarga.
3	Masa Kecil	Pengalaman masa kecil, aktivitas sehari-hari, dan hubungan dengan teman sebaya.
4	Pendidikan	Riwayat pendidikan dari TK hingga jenjang terakhir, pengalaman di sekolah.
5	Pengalaman Pribadi	Pengalaman penting selama masa sekolah atau dalam kehidupan sehari-hari.
6	Hubungan dengan Saudara	Hubungan dengan saudara kembar, konflik, dan cara penyelesaian konflik.
7	Hubungan dengan Orang Tua	Hubungan dengan orang tua, frekuensi pertemuan, dan komunikasi.
8	Minat dan Bakat	Kegiatan atau organisasi yang diikuti, hobi, dan keterampilan yang dimiliki.
9	Harapan dan Cita-cita	Harapan pribadi untuk masa depan, cita-cita, dan tujuan hidup.
10	Penutup	Ucapan terima kasih atau refleksi pribadi mengenai kehidupan.

AUTOBIOGRAFI PARTISIPAN 1

Nama : MA
Kelas : XI TJKT 1
Usia : 16 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Hari, Tanggal : Kamis, 26 September 2024

Saya dilahirkan dari keluarga yang sederhana. Saya adalah anak pertama dari dua bersaudara, dan saya serta adik saya adalah anak kembar. Masa kecil saya seperti anak-anak pada umumnya. Saya memiliki banyak teman, baik laki-laki maupun perempuan. Di sekolah, saya dikenal sebagai anak yang ceria, meskipun terkadang merasa malu ketika bertemu dengan orang baru. Saya menjalani masa kanak-kanak dengan didikan orang tua yang disiplin, seperti melaksanakan shalat lima waktu, belajar, dan bermain.

Setelah memasuki SMK, awalnya saya belum memiliki banyak teman, hanya beberapa saja. Namun, setelah mengikuti salah satu organisasi di sekolah, saya mulai memiliki banyak teman. Saya mengikuti organisasi tersebut untuk mendapatkan pengalaman di sekolah. Setelah bergabung, saya merasa semakin percaya diri dan belajar banyak, terutama dalam keterampilan berbicara di depan umum, meskipun terkadang masih merasa malu. Saya memilih jurusan Teknik Jaringan Komputer dan Telekomunikasi (TJKT) agar memiliki keahlian di bidang IT dan dapat bekerja di bidang tersebut.

Memiliki saudara kembar tidak selalu menyenangkan bagi saya. Sering kali saya merasa kurang nyaman karena harus berbagi dalam banyak hal. Selain itu, terkadang ada orang yang salah menyebut nama kami atau terlalu ingin tahu tentang kehidupan kami, yang membuat saya merasa risih. Di rumah, kami jarang berbicara atau ngobrol karena masing-masing sibuk dengan aktivitas sendiri. Momen kebersamaan lebih sering terjadi di sekolah.

Saya dan saudara saya tinggal bersama kakek dan nenek karena orang tua bekerja di Surabaya sejak kami masih kecil. Kami hanya bertemu orang tua setahun sekali atau melalui video call. Saya tidak merasa dibandingkan oleh orang tua, tetapi terkadang merasa kurang nyaman ketika orang lain mempertanyakan kehidupan kami.

Dalam hal prestasi, saya tidak merasa bersaing dengan saudara saya, meskipun ia sering mendapat peringkat lebih tinggi. Namun, ada pengalaman unik ketika kami menyukai laki-laki yang sama, baik saat di SMP maupun di SMK. Di SMP, tidak ada yang berhasil mendapatkan laki-laki tersebut, tetapi di SMK, saya yang berhasil mendapatkannya.

Saudara saya cenderung jahil, seperti suka mengagetkan atau menyembunyikan barang milik saya. Konflik juga sering terjadi saat saya bertemu atau menelepon pacar, yang kadang membuatnya marah dan tidak berkomunikasi selama beberapa hari. Biasanya, konflik di antara kami selesai dengan sendirinya. Kadang ia yang lebih dulu mengajak bicara, kadang saya.

Saya berharap di masa depan hubungan kami bisa lebih baik dan harmonis. Saya juga ingin saudara saya bisa lebih memahami dan menghargai saya. Meskipun sering terlibat konflik, saya tetap berharap bisa menjaga hubungan baik dengan saudara kembar saya

AUTOBIOGRAFI PARTISIPAN 2

Nama : ME
Kelas : XI TJKT 1
Usia : 16 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Hari, Tanggal : Kamis, 26 September 2024

Saya dilahirkan dari keluarga yang biasa-biasa saja, terlahir dari ibu yang berprofesi sebagai seorang wiraswasta dan ayah yang juga seorang wiraswasta. Saya merupakan anak ke dua dari dua bersaudara, ayah dan ibuku adalah orang yang ketat dalam urusan agama juga orang yang memiliki watak yang keras. Masa kecil saya tidak didampingi oleh orang tua, karena orang tua bekerja di Surabaya dan saya dirawat oleh kedua orang tua dari ayah. Walaupun begitu masa kecil saya sangat bahagia, kedua orang tua saya bisa menuruti apa yang diinginkan oleh kedua anaknya.

Masa kecil saya seperti masa kecil anak-anak pada umumnya, teman bermain saya adalah satu anak perempuan, dan dia itu adalah anak dari saudara saya yang di dekat rumah, bahkan saya tidak memiliki teman bermain laki-laki selain di sekolah, karena teman-temanku perempuan, maka saya pun bermain permainan anak perempuan juga, seperti masak- masak dan lain- lain.

Disekolah saya adalah anak yang ceria, dan suka bercanda, sejak taman kanak-kanak, sampai sekarang saya mendapatkan nilai yang cukup bagus dan memuaskan, walaupun saya tidak mendapatkan peringkat pertama ataupun peringkat ke dua, nilai mata pelajaran saya cukup memuaskan. Sekarang saya sudah memasuki sekolah menengah kejuruan awal (SMK) di SMKN Darul Ulum Muncar yang diinginkan orang tua saya, di SMK ini saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Pramuka yang menjadikan saya anak yang rajin, disiplin, dan bertanggung jawab apa yang telah diberikan ataupun dilakukan. Di SMK ini saya memasuki kejuruan teknik jaringan komputer dan telekomunikasi atau biasa disebut TJKT, di kejuruan ini saya mendapatkan banyak ilmu contohnya, bisa membuat wifi menggunakan mikrotik, membuat IP address, membongkar PC, dll.

Rencananya setelah lulus dari SMK ini saya ingin ke Surabaya ikut orang tua saya untuk bekerja disana, orang tua saya menyuruh saya untuk kuliah tetapi saya tidak mau karena saya tidak ingin membuat mereka terlalu capek untuk kerja untuk biaya kuliah, walaupun orang tua saya merasa itu tidak membuat mereka terbebani.

Hubungan saya dan saudara saya biasa-biasa saja. Kadang saya merasa kurang nyaman karena harus berbagi dalam banyak hal. Misalnya makeup, uang jajan dan lain sebagainya. Selain itu, orang lain sering salah memanggil nama kami, yang membuat saya merasa risih.

Di rumah, kami jarang berkomunikasi karena masing-masing kalau dirumah berada di kamar saja. Momen kebersamaan biasanya terjadi ketika di sekolah. Kami tinggal bersama kakek dan nenek karena orang tua kami bekerja di Surabaya sejak kami kecil. Kami hanya bertemu orang tua setahun sekali atau melalui video call.

Orang tua kami tidak pernah membanding-bandingkan saya dengan saudara saya, karena kami jauh dari mereka dan jarang bertemu. tetapi kadang merasa kurang nyaman ketika orang lain mempertanyakan kehidupan kami sebagai saudara kembar. Dalam hal prestasi, saya biasanya mendapatkan peringkat lebih tinggi dibanding saudara saya. Namun, ada kejadian unik ketika kami menyukai laki-laki yang sama, baik saat di SMP maupun di SMK. Di SMP, tidak ada yang berhasil mendapatkan laki-laki tersebut, tetapi di SMK, saudara saya yang berhasil mendapatkannya.

Konflik di antara kami sering muncul akibat perbedaan pendapat atau kebiasaan yang berbeda. Misalnya, ketika saudara saya berdandan terlalu lama sebelum berangkat sekolah, saya merasa terganggu karena harus menunggu, yang terkadang membuat kami terlambat. Selain itu, ketika pulang sekolah, ia sering lama bertemu dengan pacarnya sehingga saya harus menunggu. Hal ini membuat saya merasa kurang dihargai. Biasanya, konflik di antara kami tidak diselesaikan secara khusus, tetapi selesai dengan sendirinya. Kadang dia yang lebih dulu mengajak bicara, kadang saya. Dalam situasi konflik, saya lebih suka menyendiri di kamar untuk meredakan emosi.

Harapan saya di masa depan adalah memiliki hubungan yang lebih baik dengan saudara kembar saya. Saya ingin dia bisa lebih memahami dan menghargai saya, serta tidak selalu bersikap semaunya sendiri. Meskipun kami sering terlibat konflik, saya tetap berharap hubungan

kami bisa tetap baik. Harapan lainya dan yang paling utama adalah ingin membahagiakan kedua orang tua saya dan ingin membalas apa yang mereka berikan kepada saya, terlebih lagi ingin sekali membahagiakan kakek dan nenek karena mereka yang menjaga saya dari kecil hingga saya dewasa.

PEDOMAN WAWANCARA

Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur, di mana peneliti sudah menyiapkan item pertanyaan tetapi pertanyaan tersebut dapat berkembang.

No	Aspek	Item Pertanyaan
1	Biodata	1. Nama (inisial jika diperlukan) 2. Usia 3. Jenis kelamin 4. Kelas 5. Urutan kelahiran (jika ada saudara kandung lain selain kembarannya)
2	Hubungan	1. Bisa ceritakan sedikit tentang hubungan Anda berdua sebagai saudara kembar? 2. Apa hal-hal yang menurut Anda paling menyenangkan dari memiliki saudara kembar? 3. Adakah momen tertentu yang membuat Anda merasa sangat dekat satu sama lain?
3	Sibling Rivalry	1. Dalam kehidupan sehari-hari, apakah pernah ada situasi di mana Anda merasa dibanding-bandingkan oleh orang tua atau orang lain? Jika ya, bagaimana perasaan Anda? 2. Apakah Anda merasa bersaing dalam hal tertentu, seperti prestasi, perhatian orang tua, atau hal lainnya? 3. Adakah momen di mana Anda merasa kurang dihargai atau diabaikan saudara Anda? 4. Menurut Anda, apakah orang tua atau anggota keluarga lain memperlakukan kalian secara adil? Jika tidak, apa yang Anda harapkan dari mereka?
4	Konflik dan Koping	1. Apa hal yang sering menjadi pemicu konflik antara Anda dan saudara Anda? 2. Bagaimana biasanya Anda menyelesaikan konflik atau perbedaan pendapat dengan saudara Anda? 3. Dalam situasi konflik, apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengendalikan emosi Anda?

		4. Apakah pernah ada pihak ketiga, seperti teman, guru, atau kerabat, yang membantu Anda menyelesaikan konflik? Bagaimana peran mereka?
5	Harapan	1. Apa harapan Anda terhadap hubungan Anda dan saudara Anda di masa depan? 2. Jika Anda diberi kesempatan untuk mengubah satu hal dalam hubungan Anda, apa yang ingin Anda ubah? 3. Bagaimana perasaan Anda setelah berbicara tentang ini hari ini? 4. Apakah ada hal lain yang ingin Anda tambahkan atau tanyakan kepada saya?

TRANSKRIP WAWANCARA PARTISIPAN 1

Nama : MA
Kelas : XI TJKT 1
Usia : 16 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Hari, Tanggal : Selasa, 17 September 2024

No	Pertanyaan	Jawaban	Aspek
1	Bisa ceritakan sedikit tentang hubungan Anda berdua sebagai saudara kembar?	Hubungan saya dan saudara kembar saya mungkin baik-baik saja, meski kami sering mengalami konflik, seperti adu mulut, dan juga kami tidak berkomunikasi selama beberapa hari karena ada suatu permasalahan. Tapi meski begitu kami tetap bersama-sama dalam menjalani kehidupan sehari-hari, seperti berangkat ke sekolah dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler	Hubungan
2	Apa hal-hal yang menurut Anda paling menyenangkan dari memiliki saudara kembar?	Sepertinya biasa saja, malahan terkadang saya merasa kurang nyaman memiliki saudara kembar	
3	Apa yang membuat anda kurang nyaman?	Ya kami harus berbagi dalam banyak hal, biasanya orang sering salah dalam menyebut nama kami dan juga banyak orang yang ingin mengetahui kehidupan kami, jadi kayak risih aja gitu.	
4	Adakah momen tertentu yang membuat Anda merasa sangat dekat satu sama lain?	Mungkin ketika di sekolah atau di organisasi karena ketika di rumah kita juga melakukan aktivitas masing-masing.	
5	Dalam kehidupan sehari-hari, apakah pernah ada	Kalau dari orang tua gak pernah, soalnya kami tidak	

	situasi di mana Anda merasa dibanding-bandingkan oleh orang tua atau orang lain? Jika ya, bagaimana perasaan Anda?	tinggal dengan orang tua, orang tua bekerja di Surabaya sejak kami kecil, jadi ketemu orang tua hanya setahun sekali, atau ketika kita melakukan video call saja. Mungkin saya merasa kurang nyaman saja, ketika ada orang yang mempertanyakan kehidupan kita, jadi seolah-olah saya seperti merasa dibanding-bandingkan dengan saudara kembar saya.	S i b l i n g R i v a l r y
6	Orang tua bekerja di Surabaya sejak kecil? Berarti kalian di rumah tinggal dengan siapa?	Iya, kami tinggal dengan kakek dan nenek.	
7	Apakah Anda merasa bersaing dalam hal tertentu, seperti prestasi, perhatian orang tua, atau hal lainnya?	Kalau perhatian orang tua sih tidak, karena itu tadi, kita tidak tinggal bersama orang tua dari kecil. Kalau prestasi kayaknya juga tidak, meskipun adik saya (saudara kembar) biasanya peringkatnya di atas saya. Tapi kami beberapa kali menyukai laki-laki yang sama, waktu di SMP dan SMK ini. Di SMP dulu kita gak ada yang dapat, kalau di SMK ini saya yang mendapatkannya.	
8	Lalu bagaimana sikap saudara kembar anda ketika anda berhasil mendapatkan laki-laki yang kalian suka?	Ya, dia kayak gimana gitu sama saya.	
9	Adakah momen di mana Anda merasa kurang dihargai atau saudara Anda?	Ya dia memang anaknya kayak jail gitu, kadang suka ngagetin saya, kadang ngumpetin barang saya juga.	
10	Apa hal yang sering menjadi pemicu konflik	Ya itu tadi, dia anaknya jail, terus biasanya kalau saya	

	antara Anda dan saudara Anda?	lagi ketemuan atau telponan sama pacar saya, dia kadang suka marah, bahkan pernah karena hal tersebut dia marah dan tidak berkomunikasi beberapa hari.	K o n f l i k d a n K o p i n g
11	Apakah anda dan saudara anda sering berbeda pendapat	Ya sering, salah satu contohnya dulu pas mau ikut kegiatan ekstrakurikuler di sekolah saya ingin ikut Pramuka kalau adik saya mau ikut apa gitu saya lupa, tapi ujung-ujungnya dia juga ikut pramuka bersama saya.	
12	Apa dampak dari konflik yang terjadi?	Biasanya sih adu mulut, kadang juga gak komunikasi beberapa hari.	
13	Bagaimana biasanya Anda menyelesaikan konflik atau perbedaan pendapat dengan saudara Anda?	Biasanya saya memulai berbicara dulu atau dia yang memulai berbicara terlebih dulu.	
14	Dalam situasi konflik, apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengendalikan emosi Anda?	Pergi ke kamar saja sih	
15	Apakah biasanya orang tua kalian memberikan nasehat kepada anda dan saudara kembar anda? Kalau iya, biasanya nasehatnya tentang apa?	Ya paling nyuruh sekolah yang rajin, shalatnya jangan bolong-bolong itu saja	
16	Apakah pernah ada pihak ketiga, seperti teman, guru, atau kerabat, yang membantu Anda menyelesaikan konflik? Bagaimana peran mereka?	Sepertinya tidak ada.	
17	Apa harapan Anda terhadap hubungan Anda	Meski saat ini kami sering terlibat konflik, harapanya	

	dan saudara Anda di masa depan?	hubungan kami baik-baik saja di masa depan	H a r a p a n
18	Jika Anda diberi kesempatan untuk mengubah satu hal dalam hubungan Anda, apa yang ingin Anda ubah?	Saya ingin saudara saya lebih mengerti, tidak kekanak-kanakan.	
19	Bagaimana perasaan Anda setelah berbicara tentang ini hari ini?	Senang sih, karena saya dan saudara saya juga kurang menceritakan hubungan kita kepada orang tua.	
20	Apakah anda dan saudara kembar anda bersedia mengikuti konseling dengan saya untuk membantu permasalahan anda?	Kalau saya bersedia, kalau adik saya nggak tau mau apa tidak	
21	Apakah ada hal lain yang ingin Anda tambahkan atau tanyakan kepada saya?	Sepertinya tidak ada.	

TRANSKRIP WAWANCARA PARTISIPAN 2

Nama : ME
 Kelas : XI TJKT 1
 Usia : 16 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Hari, Tanggal : Selasa, 17 September 2024

No	Pertanyaan	Jawaban	Aspek
1	Bisa ceritakan sedikit tentang hubungan Anda berdua sebagai saudara kembar?	Gak tahu, kayaknya biasa aja, layaknya saudara pada umumnya, hanya saja kalau kemana-mana kita biasanya bersama-sama, karena rata-rata kegiatan kita sama.	Hubungan
2	Apa hal-hal yang menurut Anda paling menyenangkan dari memiliki saudara kembar?	Apa ya, kayaknya kurang enak punya saudara kembar, karena kita harus berbagi dalam banyak hal, orang lain sering salah dalam memanggil kita.	
3	Contohnya berbagi dalam hal apa?	Banyak sih, contohnya seperti make up kalau punya dia habis duluan pasti minta kepada saya.	
4	Adakah momen tertentu yang membuat Anda merasa sangat dekat satu sama lain?	Apa ya, tidak tahu, karena ketika di rumah kita juga melakukan aktivitas masing-masing, jarang berkomunikasi juga, Ketika kita bersama ya di sekolah	
5	Dalam kehidupan sehari-hari, apakah pernah ada situasi di mana Anda merasa dibandingkan oleh orang tua atau orang lain? Jika ya, bagaimana perasaan Anda?	Mungkin dari orang-orang disekitar kami, mereka selalu mempertanyakan kehidupan saya dan saudara kembar saya, seperti prestasi, hubungan asmara dan lain sebagainya, jadi seolah-olah saya dibandingkan dengan saudara saya.	

		Kalau orang tua tidak pernah soalnya kita jauh dari mereka	S i b l i n g R i v a l r y
6	Orang tua bekerja di Surabaya sejak kecil? Berarti kalian di rumah tinggal dengan siapa?	Iya, kami tinggal dengan kakek dan nenek.	
7	Apakah Anda merasa bersaing dalam hal tertentu, seperti prestasi, perhatian orang tua, atau hal lainnya?	kalau menurut saya, perhatian orang tua tidak, kalau prestasi gak tahu, biasanya saya peringkatnya di atasnya dia.	
8	Apakah kalian pernah suka pada laki-laki yang sama kemudian kalian bersaing memperebutkan laki-laki tersebut tersebut?	Pernah waktu di SMP, di SMK juga pernah, tapi kalau di SMP kita gak ada yang dapat, kalau di SMK dia yang dapat.	
9	Lalu bagaimana perasaan anda ketika saudara kembar anda berhasil mendapatkan laki-laki yang kalian sukai?	Ya mau gimana lagi, tapi males aja lihat mereka ketemuan.	
10	Adakah momen di mana Anda merasa kurang dihargai atau saudara Anda?	Dia itu orangnya susah dinasehati, contohnya Ketika mau berangkat sekolah, dia pake make up nya lama banget, saya harus nunggu dia, jadinya kadang kita telat. Kemudian kalau pulang sekolah dia ketemuan sama pacarnya lama banget saya harus nungguin dia. Kalau malam dia telponan sama pacarnya sampai larut malam, jadinya berisik, saya gak bisa tidur.	
11	Apa hal yang sering menjadi pemicu konflik antara Anda dan saudara Anda?	Ya itu tadi, biasanya kita memang sering berbeda pendapat.	
	Berbeda pendapat dalam hal apa contohnya?	Ya banyak, contohnya dulu waktu itu kakak saya mau ikut pramuka sedangkan	

		saya mau ikut organisasi yang lain, tapi mau gimana lagi kita, tapi mau gimana lagi kita kemana-mana selalu bersama motornya kan cuma satu jadi saya ikut dia di pramuka.	K o n f l i k d a n K o p i n g
12	Apa dampak dari konflik yang terjadi?	Biasanya sih adu mulut, kadang juga gak komunikasi beberapa hari.	
13	Bagaimana biasanya Anda menyelesaikan konflik atau perbedaan pendapat dengan saudara Anda?	Nggak tau, tiba-tiba selesai sendiri, kadang dia bicara duluan, kadang saya yang berbicara dulu.	
14	Dalam situasi konflik, apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengendalikan emosi Anda?	Pergi ke kamar saja sih	
15	Apakah biasanya orang tua kalian memberikan nasehat kepada anda dan saudara kembar anda? Kalau iya, biasanya nasehatnya tentang apa?	Seingat saya orang tua gak pernah memberi nasehat apa-apa.	
16	Apakah pernah ada pihak ketiga, seperti teman, guru, atau kerabat, yang membantu Anda menyelesaikan konflik? Bagaimana peran mereka?	Sepertinya tidak ada.	
17	Apa harapan Anda terhadap hubungan Anda dan saudara Anda di masa depan?	Saya berharap kita tidak sering bertengkar.	
18	Jika Anda diberi kesempatan untuk mengubah satu hal dalam hubungan Anda, apa yang ingin Anda ubah?	Ya saya ingin, saudara saya bisa lebih memahami dan menghargai saya, tidak semaunya sendiri.	

19	Bagaimana perasaan Anda setelah berbicara tentang ini hari ini?	Senang sih, karena saya dan saudara saya juga kurang menceritakan hubungan kita kepada orang tua.	H a r a p a n
20	Apakah anda dan saudara kembar anda bersedia mengikuti konseling dengan saya untuk membantu permasalahan anda?	Kalau saya bersedia	
21	Apakah ada hal lain yang ingin Anda tambahkan atau tanyakan kepada saya?	Sepertinya tidak ada.	

PEDOMAN OBSERVASI

Observasi dalam penelitian ini dilakukan sebelum konseling, ketika konseling, dan sesudah konseling. Jenis observasi yang digunakan adalah observasi partisipan, peneliti terlibat dan berperan aktif dalam proses konseling.

No	Aspek	Item Pengamatan
1	Hubungan	1. Perasaan memiliki saudara kembar 2. Kedekatan hubungan saudara kembar
2	Sibling Rivalry	1. Perilaku Agresif atau Resentment 2. Dorongan untuk Bersaing dan Tidak Mau Kalah 3. Perasaan Iri
3	Konflik dan Koping	1. Pemicu konflik 2. Penyelesaian konflik

HASIL OBSERVASI PARTISIPAN 1

Nama : MA
 Kelas : XI TJKT 1
 Usia : 16 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan

No	Aspek	Item Pengamatan	Hasil Observasi	Y	T
1	Hubungan	Perasaan memiliki saudara kembar	Merasa kurang nyaman memiliki saudara kembar karena harus berbagi dalam banyak hal dan orang lain sering salah dalam menyebutkan nama.	✓	
		Kedekatan hubungan saudara kembar	Memiliki kedekatan dan kasih sayang, dibuktikan hingga kebersamaan mereka hingga saat ini, tetapi kurangnya kesadaran akan kedekatan tersebut	✓	
2	Sibling Rivalry	Perilaku agresif atau resentment	Terjadi konflik verbal, salah satu pihak mengungkapkan kekesalan secara terbuka bahkan saat proses konseling.	✓	
			Kurang komunikasi dan interaksi, karena sibuk dengan aktivitas masing-masing.	✓	
			Mengabaikan kebersamaan karena belum mengerti pentingnya kebersamaan dengan saudara kembarnya.	✓	

		Dorongan untuk bersaing dan tidak mau kalah	Sering menyukai hal-hal yang sama sehingga bersaing untuk mendapatkan hal tersebut.		
		Perasaan Iri	Merasa terganggu ketika orang lain selalu ingin tahu tentang kehidupan saudara kembar. Karena merasa orang lain seperti membanding-bandingkan	✓	
3	Konflik dan Koping	Penyebab konflik	Konflik disebabkan karena perbedaan karakter dan perbedaan pendapat	✓	
		Penyelesaian konflik	Konflik berakhir dengan sendirinya karena belum ada pengetahuan tentang <i>problem solving</i> dan tidak ada pihak ketiga yang membantu, karena orang tua pergi keluar kota untuk bekerja	✓	

HASIL OBSERVASI PARTISIPAN 2

Nama : ME
 Kelas : XI TJKT 1
 Usia : 16 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan

No	Aspek	Item Pengamatan	Hasil Observasi	Y	T
1	Hubungan	Perasaan memiliki saudara kembar	Merasa kurang nyaman memiliki saudara kembar karena harus berbagi dalam banyak hal dan orang lain sering salah dalam menyebutkan nama.	✓	
		Kedekatan hubungan saudara kembar	Memiliki kedekatan dan kasih sayang, dibuktikan hingga kebersamaan mereka hingga saat ini, tetapi kurangnya kesadaran akan kedekatan tersebut	✓	
2	Sibling Rivalry	Perilaku agresif atau resentment	Terjadi konflik verbal, salah satu pihak mengungkapkan kekesalan secara terbuka bahkan saat proses konseling.	✓	
			Kurang komunikasi dan interaksi, karena sibuk dengan aktivitas masing-masing.	✓	
			Mengabaikan kebersamaan karena belum mengerti pentingnya kebersamaan dengan saudara kembarnya.	✓	

		Dorongan untuk bersaing dan tidak mau kalah	Sering menyukai hal-hal yang sama sehingga bersaing untuk mendapatkan hal tersebut.		
		Perasaan Iri	Merasa terganggu ketika orang lain selalu ingin tahu tentang kehidupan saudara kembar. Karena merasa orang lain seperti membanding-bandingkan	✓	
3	Konflik dan Koping	Penyebab konflik	Konflik disebabkan karena perbedaan karakter dan perbedaan pendapat	✓	
		Penyelesaian konflik	Konflik berakhir dengan sendirinya karena belum ada pengetahuan tentang <i>problem solving</i> dan tidak ada pihak ketiga yang membantu, karena orang tua pergi keluar kota untuk bekerja	✓	

HASIL KONSELING PARTISIPAN 1

Nama : MA
 Kelas : XI TJKT 1
 Usia : 16 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan

No	Hasil Konseling	Y	T
1	Merasa bangga dan menyenangkan memiliki saudara kembar karena menyadari bahwa fenomena anak kembar merupakan fenomena yang langka dan unik sehingga tidak mempermasalahkan mengapa orang lain sering bertanya tentang kehidupan saudara kembar	✓	
2	Tidak mempermasalahkan tentang berbagi, karena menyadari bahwa sudah seharusnya terbiasa akan hal tersebut dan juga mungkin tidak dapat berbagi selamanya karena pasti akan memiliki jalan hidup masing-masing.	✓	
3	Sebagai saudara kandung tidak perlu bersaing dalam memperebutkan suatu hal tapi sebaliknya harus saling melengkapi, tolong menolong dan saling memberikan dukungan.	✓	
4	Penurunan pada konflik yang terjadi karena saling memahami karakter dan watak satu sama yang lain, mengerti bagaimana harus mengalah, menurunkan ego masing-masing dan mengawali komunikasi terlebih dahulu.	✓	
5	Menyadari kasih sayang yang dimiliki karena dibuktikan dengan kebersamaan hingga saat ini meski ada perbedaan, perselisihan tetapi masih tetap bersama.	✓	
6	Meningkatnya komunikasi dan interaksi karena menyadari selain saudara kandung atau saudara kembar, juga bisa menjadi sahabat yang dapat berbagi cerita.	✓	
7	Lebih menghargai kebersamaan karena telah mengerti bahwa kebersamaan merupakan suatu momen yang harus dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya, karena bisa jadi suatu saat nanti tidak dapat bersama lagi karena kesibukan masing-masing dan menjadi hal yang dirindukan di masa depan.	✓	

HASIL KONSELING PARTISIPAN 2

Nama : ME
 Kelas : XI TJKT 1
 Usia : 16 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan

No	Hasil Konseling	Y	T
1	Merasa bangga dan menyenangkan memiliki saudara kembar karena menyadari bahwa fenomena anak kembar merupakan fenomena yang langka dan unik sehingga tidak mempermasalahakan mengapa orang lain sering bertanya tentang kehidupan saudara kembar	✓	
2	Tidak mempermasalahakan tentang berbagi, karena menyadari bahwa sudah seharusnya terbiasa akan hal tersebut dan juga mungkin tidak dapat berbagi selamanya karena pasti akan memiliki jalan hidup masing-masing.	✓	
3	Sebagai saudara kandung tidak perlu bersaing dalam memperebutkan suatu hal tapi sebaliknya harus saling melengkapi, tolong menolong dan saling memberikan dukungan.	✓	
4	Penurunan pada konflik yang terjadi karena saling memahami karakter dan watak satu sama yang lain, mengerti bagaimana harus mengalah, menurunkan ego masing-masing dan mengawali komunikasi terlebih dahulu.	✓	
5	Menyadari kasih sayang yang dimiliki karena dibuktikan dengan kebersamaan hingga saat ini meski ada perbedaan, perselisihan tetapi masih tetap bersama.	✓	
6	Meningkatnya komunikasi dan interaksi karena menyadari selain saudara kandung atau saudara kembar, juga bisa menjadi sahabat yang dapat berbagi cerita.	✓	
7	Lebih menghargai kebersamaan karena telah mengerti bahwa kebersamaan merupakan suatu momen yang harus dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya, karena bisa jadi suatu saat nanti tidak dapat bersama lagi karena kesibukan masing-masing dan menjadi hal yang dirindukan di masa depan.	✓	

VERBATIM KONSELING KELOMPOK PERTEMUAN KE 1

1. Nama Partisipan 1 : MA
 2. Nama Partisipan 2: ME
 3. Hari, Tanggal : Jumat, 20 September 2024
 4. Durasi : 60 Menit
 5. Tempat : Ruang BK (Ruang Konseling Kelompok)
 6. Keterangan : Cognitive Restructuring
- Pen : Peneliti
Pr 1 : Partisipan 1
Pr 2 : Partisipan 2

Pen/Pr	Dialog	Tahapan
Pen	Halo selamat pagi, bagaimana kabarnya hari ini?	Opening Rapport
Pr	Alhamdulillah baik	
Pen	Oke terimakasih sebelumnya sudah meluangkan waktunya untuk melakukan proses konseling bersama saya. kurang lebih sekitar 60 menit kedepan kita akan melakukan proses konseling ini.	
Pr	Iya	
Pen	Jadi beberapa hari yang lalu kita sudah melakukan wawancara mengenai hubungan kalian berdua, hubungan saudara kembar. Kemarin saya bertanya bagaimana rasanya memiliki saudara kembar? ternyata jawaban kalian berdua sama, meski proses wawancaranya dilakukan sendiri-sendiri. Apa jawaban kalian kemarin masih ingat?	Refleksi pertemuan tahap wawancara
Pr	Iya , tidak enak	
Pen	Tidak enak karena?	
Pr	Karena harus berbagi banyak hal, orang seringkali salah dalam memanggil kita dan orang lain selalu ingin mengetahui kehidupan kita.	
Pen	Iya benar sekali, kemarin ketika wawancara katanya juga sering bertengkar karena apa? Masih ingat?	
Pr 1	Karena banyak hal, seperti berbeda pendapat, kadang juga adek suka jalin saya banyak lah pokoknya	

Pr 2	Kadang kakak kalau pakai make up lama jadinya kan kita terlambat berangkat sekolah, padahal sudah tak nasehatin tapi tetep aja lama.	
Pen	Pernah beberapa kali suka sama cowok yang sama juga ya kata kalian?	
Pr	Iya pernah, di SMP pernah, di SMK juga pernah.	
Pen	Jadi permasalahannya menurut kalian pertama kalian merasa tidak enak memiliki saudara kembar. kedua kalian seringkali bertengkar karena suatu hal. Ketiga kadang kalian juga suka pada hal-hal yang sama kemudian kalian bersaing untuk mendapatkan hal tersebut begitu ya?	
Pr	Iya	
Pen	Oke jadi pada beberapa sesi konseling kedepan kita akan membahas permasalahan tersebut satu persatu, kalian bersedia kan mengikuti beberapa pertemuan kedepan? Karena tidak mungkin kita mau membahas semuanya dalam satu kali pertemuan saja.	Perencanaan
Pr	Iya kita bersedia	
Pen	Jadi pada pertemuan kali ini kita akan membahas permasalahan yang pertama yaitu tentang perasaan tidak enak memiliki saudara kembar karena harus berbagi banyak hal, orang seringkali salah dalam menyebutkan nama dan merasa terganggu ketika ada orang lain yang terlalu ingin mengetahui kehidupan kalian berdua. Begitu ya kira-kira? Kita akan membahas pemikiran yang pertama yaitu tentang berbagi. Biasanya kalian berbagi dalam hal apa saja?	Structuring
Pr	Makanan, uang make up dan lain sebagainya.	
Pen	Katanya orang tua kalian bekerja di Surabaya ya? Kira-kira berapa uang saku kalian selama satu bulan?	
Pr	Kita dapat 400 ribu per anak	
Pen	Tapi cukup kan 400 ribu dalam satu bulan?	
Pr	Sebenarnya cukup kalau tidak boros	
Pen	Siapa yang biasanya uangnya habis duluan?	

Pr 1	Gak tentu kadang saya kadang adek duluan yang habis	
Pen	Oke jadi dalam hal berbagi ketika uang siapa yang masih ada dia yang berbagi pada saudaranya yang lain gitu ya? Atau siapa yang punya dia yang berbagi pada saudaranya?	
Pr	Iya benar	
Pen	Itu kan bagus berarti kalian itu saling melengkapi antara satu dengan yang lain, tetapi kita juga perlu ingat kita tidak boleh terus menerus mengandalkan orang lain untuk kebutuhan diri kita sendiri, kalau kalian dapat jatah misal 400 ribu per bulan, jadi bagaimana caranya itu bisa cukup dalam waktu satu bulan tersebut, sehingga kan kita tidak merepotkan saudara kita, 400 itu kan di luar biaya transportasi seperti bensin kan?	Reassurance
Pr	Iya	
Pen	Jadi kalian bisa membagi sehari maksimal berapa rupiah uang yang boleh kalian habiskan misal untuk sekolah 15000-20000, jika kalian dalam satu minggu masuk sekolah lima kali mulai hari senin sampai hari jum'at berarti seminggu habis 75 ribu sampai 100 ribu, dalam satu bulan berarti 300 ribu sampai 400 ribu. begitu kan?	Advice
Pr	Iya juga, tapi kadang sulit banget untuk disiplin seperti itu.	
Pen	Jadi untuk masalah berbagi sebenarnya itu kan hal yang wajar apa lagi kalian adalah saudara kembar yang memiliki banyak kesamaan, dan selalu bersama sejak dalam kandungan benarkan?	
Pr	Iya benar	
Pen	Berarti sebenarnya kalian sudah berbagi sejak enam belas tahun yang lalu mulai dari dalam kandungan ibu kalian berbagi tempat rahim ibu, makanan nutrisi dan lain sebagainya kan? Setelah kalian lahir kalian juga berbagi kasih sayang dan perhatian dari orang tua, kemudian mulai dari TK, SD, SMP sampai sekarang di SMK kalian terus berbagi satu dengan yang lain, bukankah seharusnya	Treatment CBT dengan teknik Cognitive Restructuring

	berbagi itu sudah menjadi hal yang biasa bagi kalian sebagai saudara kandung dan juga saudara kembar?	
Pr	Iya juga sebenarnya, tapi mungkin kita kurang menyadari hal tersebut.	
Pen	Kemudian mengapa orang seringkali salah dalam menyebutkan nama kalian dan mengapa orang lain ingin mengetahui kehidupan kalian. Itukan yang menjadi pertanyaan kalian?	
Pr	Iya	
Pen	Karena kalian ini saudara kembar yang memiliki banyak kesamaan seperti fisik wajah dan lain sebagainya sehingga orang susah untuk membedakannya, tetapi karena hal tersebutlah kalian ini menjadi unik dan istimewa dan menarik perhatian orang-orang disekitar kalian, jadi mereka penasaran dengan kehidupan kalian tentang hobi, prestasi, cita-cita dan lain sebagainya, yang terkadang malah menyinggung kalian, karena seakan-akan mereka membanding-bandingkan, benar?	
Pr	Iya benar	
Pen	Tetapi karena keunikan tersebutlah kalian menjadi istimewa dan lebih mudah dikenali oleh orang lain dengan label “kembar”. mungkin dari anak-anak kelas XI TJKT I yang saya kenal hanya kalian berdua, karena memang mudah di ingat dengan si A kembar atau si B kembar, seperti itu, jadi bagaimana menurut kalian?	
Pr	Iya benar, karena kita kembar meski orang sering salah dalam menyebut nama tapi ternyata kita lebih mudah dikenali oleh orang lain.	
Pen	Jadi kira-kira apa yang kita dapatkan dari konseling hari ini?	
Pr	Ya itu tadi, pertama berbagi adalah hal yang seharusnya sudah biasa, karena kita sudah berbagi dari dulu, kedua, tidak masalah orang sering salah dalam memanggil karena kita memang banyak kesamaan, dan yang ketiga mengapa orang lain penasaran dengan	

	kehidupan kita, karena kita dianggap unik dan langka, karena keunikan tersebut kita menjadi mudah dikenali oleh orang lain dengan ciri khas “Kembar”	
Pen	Oke bagus sekali, mungkin sekian dulu pertemuan kita kali ini ada yang mau ditanyakan?	Termination
Pr	Sepertinya tidak ada	
Pen	Jadi semoga apa yang kita bahas hari ini memberikan kemanfaatan bagi kita semua. Terimakasih sampai jumpa di pertemuan berikutnya	
Pr	Iya terimakasih.	

VERBATIM KONSELING KELOMPOK PERTEMUAN KE 2

1. Nama Partisipan 1 : MA
 2. Nama Partisipan 2: ME
 3. Hari, Tanggal : Kamis, 26 September 2024
 4. Durasi : 60 Menit
 5. Tempat : Ruang BK (Ruang Konseling Kelompok)
 6. Keterangan : Problem Solving
- Pen : Peneliti
Pr 1 : Partisipan 1
Pr 2 : Partisipan 2

Pen/Pr	Dialog	Tahapan
Pen	Halo selamat pagi, bagaimana kabarnya hari ini?	Opening
Pr	Alhamdulillah baik.	
Pen	Oke terimakasih sebelumnya sudah meluangkan waktunya untuk melakukan proses konseling pertemuan yang kedua. kurang lebih sekitar 60 menit kedepan kita akan melakukan proses konseling ini. Pertemuan kemarin kita sudah membahas beberapa hal. masih ingat?	
Pr	Iya tentang rasa kurang nyaman memiliki saudara kembar. tentang berbagi, mengapa orang sering salah dalam memanggil dan mengapa seringkali orang ingin mengetahui kehidupan kita.	
Pen	Iya benar sekali, pada pertemuan kali ini kita akan membahas permasalahan yang berikutnya yaitu konflik yang sering terjadi. Dari hasil wawancara kemarin saya memahami bahwa konflik tersebut terjadi karena banyak hal diantaranya adalah: perbedaan pendapat, persaingan, belum sepenuhnya saling memahami karakter satu dengan yang lainnya. Benar demikian?	Struc- turing
Pr	Iya benar	
Pen	Oke, kapan terakhir bertengkar kira-kira?	
Pr 1	Tadi pagi ya?	
Pr 2	Iya	
Pen	Karena apa?	

Pr	Karena biasa, kakak kalau pakai make up lama dan saya harus menunggu lama untuk berangkat sekolah, padahal sudah hampir terlambat.	
Pen	Biasanya dampak dari konflik yang terjadi berupa apa?	Eksplorasi Masalah
Pr	Biasanya kita adu mulut, atau juga kadang kita tidak berkomunikasi dalam beberapa hari.	
Pen	Pada pertemuan kali ini kita akan belajar teknik Problem Solving atau pemecahan masalah untuk mengelola konflik yang sedang terjadi, atau apa yang kita lakukan ketika terjadi konflik, agar cepat diselesaikan dan tidak berhari-hari. Kita akan membahas faktor yang pertama terkait perbedaan pendapat, biasanya perbedaan pendapat tersebut dalam hal apa?	Treatment CBT dengan teknik Problem Solving
Pr	Dalam banyak hal, salah satu contohnya seperti ketika kita menentukan akan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, kalau saya inginnya di Pramuka, adik ingin ikut kegiatan lain.	
Pen	Itu kemudian kalian gimana?	
Pr	Ya kita berdebat karena motornya satu jadi kemana-mana harus bersama-sama, tapi akhirnya kita sama-sama memilih ikut pramuka.	
Pen	Bagus berarti ada negosiasi yang akhirnya menemukan kesepakatan bersama. Jadi problem solving atau pemecahan masalah memiliki beberapa tahapan diantaranya adalah mengidentifikasi persoalan yang dihadapi, mencari solusi bersama, dan membuat keputusan yang efektif agar konflik tidak berlarut-larut. Contohnya persoalan perbedaan pendapat tersebut, kemudian kalian melakukan negosiasi dan menemukan keputusan yang terbaik, begitupun dalam masalah-masalah yang lain. Perbedaan pendapat merupakan suatu hal biasa, meski kalian adalah saudara kembar, tetapi kalian adalah individu yang berbeda, jadi pasti memiliki karakter dan watak yang berbeda pula. Maka dari itu perlunya kita	

	mengerti dan memahami karakter dari saudara kita. Kira-kira menurutmu (Pr 1) bagaimana karakter dari saudara kembarmu? Termasuk baik dan buruknya.	
Pr 1	Kalau buruknya dia itu anaknya jail, suka marah-marah, kalau baiknya dia anaknya peduli, pintar suka bantuin pas ada PR.	
Pen	Oke benar begitu (Pr 2)? kemudian menurut kamu (Pr 2) bagaimana karakter dari saudara kembarmu?	
Pr 2	Iya benar saya memang anaknya suka jailin kakak kadang memang saya juga suka marah-marah. Kalau menurut saya kakak itu orangnya susah dinasehati keras kepala tapi dia itu anaknya dewasa, pemikirannya lebih dewasa daripada saya.	
Pen	Oke berarti kalian kurang lebih sudah mengerti karakter satu dengan yang lain. Selanjutnya ketika terjadi konflik alangkah lebih baiknya kita sama-sama menurunkan ego sehingga harus ada yang mengalah dan mengawali pembicaraan terlebih dahulu agar konflik cepat berakhir. Kira-kira bisa dipahami?	
Pr	Bisa	
Pen	Kemudian entah kalian sadari atau tidak, berdasarkan dari hasil pengamatan saya, kalian ini agakya memiliki kasih sayang yang sangat besar antara satu dengan yang lain, dibuktikan dengan apa? Ya kalian masih bersama hingga saat ini, kalian belajar di sekolah yang sama mulai dari TK, SD, SMP sampai SMK. Meski ada perbedaan pendapat terhadap suatu hal, contohnya seperti tadi, mau ikut ekstrakurikuler pramuka atau yang lain, kamu inginnya ke pramuka dia inginnya ikut yang lain, tapi pada akhirnya juga kalian tetap bersama dalam ekstrakurikuler yang sama yaitu pramuka, kemudian juga ikut SAKA yang sama pula yaitu WANABAKTI benar kan, jadi pada hakikatnya kalian memiliki kasih sayang dan keterikatan yang kuat antara kamu dan saudaramu.	Reflection of feeling

	Bagaimana menurut kalian?	
Pr	Iya mungkin benar, karena kayak aneh aja kalau kita tidak bersama-sama.	
Pen	Oke jadi benar kan, jadi apa yang kita dapatkan dari pembahasan pertemuan kali ini?	
Pr	Tentang Problem Solving atau pemecahan masalah agar konflik segera berakhir, kemudian belajar mengerti dan memahami karakter satu dengan yang lain dan belajar mengalah, menurunkan ego ketika bertengkar dan mencoba mengawali pembicaraan terlebih dahulu.	
Pen	Oke bagus sekali, mungkin sekian dulu pertemuan kita kali ini ada yang mau ditanyakan?	Termination
Pr	Sepertinya tidak ada	
Pen	Jadi semoga apa yang kita bahas hari ini memberikan kemanfaatan bagi kita semua. Terimakasih sampai jumpa di pertemuan berikutnya	
Pr	Iya terimakasih.	

VERBATIM KONSELING KELOMPOK PERTEMUAN KE 3

1. Nama Partisipan 1 : MA
 2. Nama Partisipan 2: ME
 3. Hari, Tanggal : Senin, 7 Oktober 2024
 4. Durasi : 60 Menit
 5. Tempat : Ruang BK (Ruang Konseling Kelompok)
 6. Keterangan : Persaingan Saudara Kandung
- Pen : Peneliti
Pr 1 : Partisipan 1
Pr 2 : Partisipan 2

Pen/Pr	Dialog	Tahapan
Pen	Halo selamat pagi, bagaimana kabarnya hari ini?	Opening
Pr	Alhamdulillah baik.	
Pen	Oke terimakasih sebelumnya sudah meluangkan waktunya untuk melakukan proses konseling pertemuan yang ketiga. kurang lebih sekitar 60 menit kedepan kita akan melakukan proses konseling ini. Pertemuan kemarin kita sudah membahas beberapa hal. masih ingat?	
Pr	Kemarin kita membahas tentang Problem Solving atau pemecahan masalah agar konflik segera berakhir, kemudian belajar mengerti dan memahami karakter satu dengan yang lain dan belajar mengalah, menurunkan ego ketika bertengkar dan mencoba mengawali pembicaraan terlebih dahulu.	
Pen	Iya benar sekali, pada pertemuan kali ini kita akan membahas salah satu permasalahan yang menjadi pemicu dari konflik yaitu persaingan dalam memperebutkan suatu hal. Dari hasil wawancara kemarin saya memahami bahwa konflik tersebut terjadi karena banyak hal salah satunya adalah persaingan dalam mendapatkan hal yang sama. Benar demikian?	Struc- turing
Pr	Iya benar	
Pen	Contohnya apa?	Eksplorasi masalah

Pr	Contohnya kita beberapa kali menyukai laki-laki yang sama waktu di SMP dan sekarang di SMK	
Pen	Bagaimana perasaan kalian saat itu?	
Pr 1	Ya, rasanya jadi serba salah. Kadang malah jadi berdebat soal itu.	
Pr 2	Iya, aku juga merasa nggak nyaman. Tapi entah kenapa, tetap saja terjadi.	
Pen	Kalau misalnya laki-laki itu memilih kalian berdua untuk jadi pacarnya sekaligus, apakah kalian mau?	
Pr	Tentu saja tidak.	
Pen	Nah, dari jawaban kalian, berarti kalian sebenarnya tidak nyaman dengan situasi seperti itu. Dalam Islam, di dalam agama islam pun melarang bagi seorang laki-laki untuk menikahi dua saudara kandung dalam satu waktu. Ini disebutkan dalam Al-Qur'an surat An-Nisa' ayat 23. Artinya, secara agama dan norma sosial pun, situasi seperti itu memang tidak dibenarkan.	Advice
Pr 1	Oh, aku baru tahu tentang itu.	
Pr 2	Jadi sebenarnya nggak perlu juga ya bersaing untuk hal seperti itu.	
Pen	Betul. Justru kalian sebagai saudara kembar harus saling mendukung, bukan bersaing. Orang tua kalian pasti berharap kalian hidup rukun dan saling membantu, meskipun mereka jarang menyampaikan secara langsung.	
Pr 1	Iya juga ya, mungkin selama ini kita terlalu sibuk bersaing.	
Pr 2	Padahal sebenarnya kita bisa saling bantu.	
Pen	Tepat sekali. Kalian adalah dua individu yang unik, masing-masing punya kelebihan. Tidak perlu merasa harus selalu lebih baik dari satu sama lain. Bagaimana perasaan kalian setelah mendengar penjelasan ini?	
Pr 1	Lebih memahami seharusnya kita tidak perlu bersaing	
Pr 2	Iya, jadi lebih paham juga kalau kita harus saling melengkapi.	
Pen	Bagus, semoga kedepannya kalian bisa lebih saling mendukung dan menghindari	

	persaingan yang tidak sehat. Kalau ada hal yang ingin kalian ceritakan atau diskusikan, saya selalu siap mendengarkan.	
Pr	Terima kasih. Ini jadi bahan renungan buat kami.	
Pen	Oke bagus sekali, mungkin sekian dulu pertemuan kita kali ini ada yang mau ditanyakan?	Termination
Pr	Sepertinya tidak ada	
Pen	Jadi semoga apa yang kita bahas hari ini memberikan kemanfaatan bagi kita semua. Terimakasih sampai jumpa di pertemuan berikutnya	
Pr	Iya, terima kasih banyak.	
Pen	Sama-sama. Mari kita lanjutkan sesi berikutnya dengan lebih nyaman dan terbuka.	

VERBATIM KONSELING KELOMPOK PERTEMUAN KE 4

1. Nama Partisipan 1 : MA
2. Nama Partisipan 2: ME
3. Hari, Tanggal : Jumat, 11 Oktober 2024
4. Durasi : 60 Menit
5. Tempat : Ruang BK (Ruang Konseling Kelompok)
6. Keterangan : Memahami Arti Kebersamaan
 - Pen : Peneliti
 - Pr 1 : Partisipan 1
 - Pr 2 : Partisipan 2

Pen/Pr	Dialog	Tahapan
Pen	Halo selamat pagi, bagaimana kabarnya hari ini?	Opening
Pr	Alhamdulillah baik.	
Pen	Oke terimakasih sebelumnya sudah meluangkan waktunya untuk melakukan proses konseling pertemuan yang keempat. kurang lebih sekitar 60 menit kedepan kita akan melakukan proses konseling ini. Pertemuan kemarin kita sudah membahas beberapa hal. masih ingat?	
Pr	Kemarin kita membahas tentang persaingan, yang mana sebagai saudara kembar kita tidak perlu bersaing, tapi sebaliknya kita harus saling melengkapi, dan saling memberikan dukungan.	
Pen	Oke bagus sekali, pada pertemuan kita yang keempat ini dan mungkin ini menjadi sesi terakhir dalam proses konseling kita. Pada sesi ini kita akan membahas tentang arti sebuah kebersamaan. Jadi seberapa sering kalian melakukan aktivitas bersama?	Struc- turing Eksplorasi
Pr	Sebenarnya jarang sih kita melakukan aktivitas bersama kalau dirumah kita ya main HP di kamar masing-masing.	
Pen	Ow jadi seperti itu, kalau disekolah atau di organisasi bagaimana?	
Pr 1	Kita biasanya sibuk dengan teman kita masing-masing. Saya dengan teman-teman saya dan adik dengan teman-temannya.	

Pr 2	Iya benar	
Pen	Jadi waktu kalian bersama-sama hampir tidak ada ya?	
Pr	Iya benar	
Pen	Hendaknya kalian mulai meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas bersama-sama meski hanya satu minggu sekali, seperti lari pagi, atau jalan-jalan bersama ke suatu tempat dengan hanya dua orang saja, apa sudah pernah dilakukan?	Advice
Pr	Belum, bisanya kalau jalan-jalan juga sama teman-teman yang lain.	
Pen	Kemudian apakah kalian sering berbagi cerita antara satu dengan yang lain	
Pr	Pernah, tapi jarang banget	
Pen	Ketika telponan sama orang tua biasanya ngobrolin apa saja.	
Pr	Paling nanyain sholatnya gimana masih bolong-bolong Sekolahnya bagaimana, ujian dapat ranking berapa? Begitu saja kayaknya.	
Pen	Pada wawancara lalu saya pernah bertanya “apakah orang tua sering memberi nasehat untuk selalu rukun, jangan bertengkar?” Kata kalian tidak pernah, apa benar?	
Pr	Iya benar	
Pen	Ya meskipun orang tua tidak pernah memberi nasehat yang semacam itu tetapi saya yakin semua orang tua itu pasti berharap anak-anaknya selalu hidup rukun, saling tolong menolong. Benar kan?	
Pr 1	Iya saya yakin juga begitu	
Pr 2	Meski orang tua kami tidak pernah memberi nasihat seperti itu pasti mereka berharap kami hidup rukun sampai dewasa nanti.	
Pen	Iya bagus sekali. Jadi mumpung kalian masih di di bangku SMK, manfaatkan dengan sebaik-baiknya momen tersebut karena masa sekolah adalah masa dimana kalian bisa bersama, belum tentu ketika sudah lulus, kalian akan tetap bersama, pada akhirnya manusia akan memilih jalan hidupnya masing-masing. Nanti setelah lulus mau kerja atau kuliah?	

Pr	Mau kerja	
Pen	Oke, itu bagus, bisa jadi nanti kalian mendapat tempat kerja yang berbeda, misal kamu (Pr 1) diterima di tempat kerja A dan saudaramu (Pr 2) diterima di tempat kerja B, bahkan bisa jadi tempat kerja tersebut berada di kota yang berbeda, sehingga mungkin kalian hanya bisa bertemu satu bulan sekali, atau bahkan hanya satu tahun sekali. Apa lagi suatu saat juga pasti kalian menikah dengan pasangan masing-masing, maka dari itu manfaatkan momen kebersamaan ini dengan sebaik-baiknya, bisa jadi kalian akan merindukan momen ini kelak di masa depan. Apa bisa dipahami?	
Pr	Iya bisa	
Pen	Kira-kira bagaimana perasaan kalian setelah kita membahas hal ini	
Pr 1	Iya kami lebih menyadari pentingnya menghargai kebersamaan kita saat ini	
Pr 2	Benar karena suatu saat mungkin kita akan memilih jalan kehidupan kita masing-masing dan bisa jadi kita akan merindukan momen-momen ketika kita bersama.	
Pen	Oke bagus sekali, karena ini adalah sesi konseling kita yang terakhir saya akan sedikit mengevaluasi perubahan apa yang terjadi pada diri kalian mulai dari pertemuan pertama sampai pertemuan hari ini. Jadi pada pertemuan pertama kita membahas tentang?	Evaluasi
Pr	tentang rasa kurang nyaman memiliki saudara kembar. tentang berbagi, mengapa orang sering salah dalam memanggil dan mengapa seringkali orang ingin mengetahui kehidupan kita. pertama berbagi adalah hal yang seharusnya sudah biasa, karena kita sudah berbagi dari dulu, kedua, tidak masalah orang sering salah dalam memanggil karena kita memang banyak kesamaan, dan yang ketiga mengapa orang lain penasaran dengan kehidupan kita, karena kita dianggap unik dan langka, karena keunikan tersebut kita menjadi mudah	

	dikenali oleh orang lain dengan ciri khas “Kembar”	
Pen	Pertemuan kedua kita membahas tentang?	
Pr	Tentang Problem Solving atau pemecahan masalah agar konflik segera berakhir, kemudian belajar mengerti dan memahami karakter satu dengan yang lain dan belajar mengalah, menurunkan ego ketika bertengkar dan mencoba mengawali pembicaraan terlebih dahulu.	
Pen	Pertemuan ketiga kita membahas tentang?	
Pr	Kemarin kita membahas tentang persaingan, yang mana sebagai saudara kembar kita tidak perlu bersaing, tapi sebaliknya kita harus saling melengkapi, dan saling memberikan dukungan.	
Pen	Dan yang terakhir sekarang kita membahas tentang?	
Pr	Pentingnya menghargai kebersamaan, karena suatu saat kita mungkin akan merindukan kebersamaan kita saat ini.	
Pen	Karena ini sesi konseling terakhir kita, saya minta maaf apabila ada kesalahan yang saya lakukan baik yang saya sengaja maupun tidak.	Termination
Pr	Iya kami juga meminta maaf sekaligus berterima kasih atas masukan-masukan yang telah diberikan.	
Pen	Jadi semoga apa yang kita bahas hari ini memberikan kemanfaatan bagi kita semua. Amiin	

VERBATIM TAHAP EVALUASI

1. Nama Partisipan 1 : MA
 2. Nama Partisipan 2: ME
 3. Hari, Tanggal : Kamis 17 Oktober 2024
 4. Tempat : Gazebo di Depan Ruang BK
 5. Keterangan : Evaluasi Hasil Konseling Kelompok dengan Pendekatan CBT
- Pen : Peneliti
Pr 1 : Partisipan 1
Pr 2 : Partisipan 2

Pen/Pr	Dialog
Pen	Halo selamat pagi, bagaimana kabarnya hari ini?
Pr	Alhamdulillah baik.
Pen	Pada hari ini saya ingin melakukan evaluasi terhadap hasil dari proses konseling beberapa waktu yang lalu. Jadi setelah melakukan beberapa sesi konseling perubahan apa yang terjadi pada kalian terutama dari segi pikiran perasaan dan perilaku. Oke yang pertama bagaimana perasaan kalian memiliki saudara kembar?
Pr 1	Saya merasa bangga dan menyenangkan memiliki saudara kembar karena kita menyadari bahwa fenomena anak kembar merupakan fenomena yang langka dan unik, kita tidak lagi mempermasalahkan tentang orang-orang yang selalu ingin mengetahui kehidupan kita.
Pr 2	Iya kita juga tidak mempermasalahkan tentang berbagi dalam banyak hal, karena kita juga sadar bahwa sudah seharusnya kita terbiasa akan hal tersebut dan juga mungkin kita tidak dapat berbagi selamanya karena kita pasti akan memiliki jalan hidup masing-masing.
Pen	Yang kedua bagaimana kalian menyikapi persaingan yang sering terjadi karena menyukai hal yang sama?
Pr 1	Sebagai saudara kandung kita tidak perlu bersaing dalam memperebutkan suatu hal
Pr 2	Tapi sebaliknya kita harus saling melengkapi, tolong menolong dan saling memberikan dukungan.

Pen	Untuk yang ketiga apakah ada perubahan/penurunan terhadap konflik yang terjadi?
Pr 1	Saya rasa ada penurunan, karena kita juga belajar bagaimana memahami karakter dan watak dari saudara kita.
Pr 2	Mungkin masih ada sedikit perselisihan tetapi kita dapat segera menyelesaikan permasalahan tersebut, karena kita mengerti bagaimana kita harus mengalah, menurunkan ego masing-masing dan mengawali komunikasi terlebih dahulu.
Pen	Apa sekarang kalian menyadari bahwa kalian itu saling menyayangi.
Pr 1	Iya kami menyadari ternyata kami saling menyayangi antara satu dengan yang lain, dibuktikan kebersamaan kita hingga saat ini
Pr 2	Meski kita banyak berbeda pendapat tetapi kita masih bersama sampai saat ini.
Pen	Apakah setelah proses konseling ada peningkatan dalam hal komunikasi dan interaksi diantara kalian?
Pr 1	Mungkin ada, karena kita juga menyadari selain kita adalah saudara kandung atau saudara kembar kita juga bisa menjadi sahabat yang dapat berbagi cerita, karena juga umur kita juga sama.
Pr 2	Iya benar, kita juga belajar untuk melakukan aktivitas bersama seperti memasak dan lain sebagainya.
Pen	Apa makna kebersamaan menurut kalian?
Pr 1	Dari konseling beberapa waktu yang lalu saya mengerti bahwa kebersamaan merupakan suatu momen yang harus kita manfaatkan dengan sebaik-baiknya, karena bisa jadi suatu saat nanti kita tidak dapat bersama lagi karena kesibukan masing-masing.
Pr 2	Yang mungkin kebersamaan kita saat ini adalah sesuatu yang akan kita rindukan kelak di masa depan.
Pen	Oke jadi dari hasil evaluasi tersebut saya menyimpulkan bahwa konseling yang sudah kita lakukan beberapa waktu yang lalu menghasilkan perubahan yang lebih baik, seperti perasaan senang memiliki saudara kembar, kesadaran tentang tidak perlunya bersaing, penurunan konflik,

	kesadaran tentang rasa kasih sayang yang kalian miliki, peningkatan interaksi dan komunikasi dan juga kalian sudah mengerti arti kebersamaan diantara kalian. Begitu kira-kira ya?
Pr	Iya benar
Pen	Terima kasih, semoga perubahan yang sudah terjadi dapat dipertahankan bahkan ditingkatkan lagi hingga dewasa. Amiin

TRIANGULASI TEKNIK

Hasil Wawancara, Observasi dan Dokumentasi Partisipan 1 (MA)

Hubungan

Perasaan Memiliki Saudara Kembar	
Wawancara	<i>“Terkadang saya merasa kurang nyaman memiliki saudara kembar, kami harus berbagi dalam banyak hal, biasanya orang sering salah dalam menyebut nama kami dan juga banyak orang yang ingin mengetahui kehidupan kami, jadi kayak risih aja gitu.”</i>
Observasi	Merasa kurang nyaman memiliki saudara kembar karena harus berbagi dalam banyak hal dan orang lain sering salah dalam menyebutkan nama.
Dokumen	Memiliki saudara kembar tidak selalu menyenangkan bagi saya. Sering kali saya merasa kurang nyaman karena harus berbagi dalam banyak hal. Selain itu, terkadang ada orang yang salah menyebut nama kami atau terlalu ingin tahu tentang kehidupan kami, yang membuat saya merasa risih.
Interpretasi	Merasa tidak menyenangkan memiliki saudara kembar karena harus berbagi dalam banyak hal, dan orang lain sering salah dalam menyebutkan nama.

Kedekatan Hubungan Saudara Kembar	
Wawancara	<i>“Mungkin saya melakukan aktivitas bersama hanya ketika di sekolah atau di organisasi karena ketika di rumah kita juga melakukan aktivitas masing-masing.”</i> <i>“Meski saat ini kami sering terlibat konflik, harapanya hubungan kami baik-baik saja di masa depan”</i>
Observasi	Meski sering terlibat konflik pada dasarnya partisipan memiliki kedekatan dan kasih sayang, dibuktikan hingga kebersamaan mereka hingga saat ini, tetapi kurangnya kesadaran akan kedekatan tersebut

Dokumen	Di rumah, kami jarang berbicara atau ngobrol karena masing-masing sibuk dengan aktivitas sendiri. Momen kebersamaan lebih sering terjadi di sekolah. Saya berharap di masa depan hubungan kami bisa lebih baik dan harmonis. Saya juga ingin saudara saya bisa lebih memahami dan menghargai saya. Meskipun sering terlibat konflik, saya tetap berharap bisa menjaga hubungan baik dengan saudara kembar saya.
Interpretasi	Kurangnya komunikasi dan interaksi saudara kembar kecuali hanya ketika di sekolah dan di organisasi. Walaupun demikian partisipan saudara kembar memiliki kedekatan dan kasih sayang yang tidak mereka sadari. Dibuktikan dengan kebersamaan mereka sampai saat ini dan harapan baik terhadap hubungan mereka.

Sibling Rivalry

Perilaku Agresif atau Resentment	
Wawancara	<i>"kami sering mengalami konflik, seperti adu mulut, dan juga kami tidak berkomunikasi selama beberapa hari karena ada suatu permasalahan"</i>
Observasi	Terjadi konflik verbal, salah satu pihak mengungkapkan kekesalan secara terbuka bahkan saat proses konseling.
Dokumen	Saudara saya cenderung jahil, seperti suka mengagetkan atau menyembunyikan barang milik saya. Konflik juga sering terjadi saat saya bertemu atau menelepon pacar, yang kadang membuatnya marah dan tidak berkomunikasi selama beberapa hari. Biasanya, konflik di antara kami selesai dengan sendirinya tanpa melibatkan pihak ketiga. Kadang ia yang lebih dulu mengajak bicara, kadang saya.
Interpretasi	Sering mengalami konflik karena permasalahan tertentu, dampak dari konflik tersebut seperti adu

	mulut, dan tidak berkomunikasi selama beberapa hari.
--	--

Dorongan untuk Bersaing dan Tidak Mau Kalah	
Wawancara	<i>“Kalau perhatian orang tua sih tidak (tidak merasa bersaing,) karena itu tadi, kita tidak tinggal bersama orang tua dari kecil. Kalau prestasi kayaknya juga tidak, meskipun adik saya (saudara kembar) biasanya peringkatnya di atas saya”.</i> <i>“Tapi kami beberapa kali menyukai laki-laki yang sama, waktu di SMP dan SMK ini. Di SMP dulu kita gak ada yang dapat, kalau di SMK ini saya yang mendapatkannya”.</i>
Observasi	Sering menyukai hal-hal yang sama sehingga bersaing untuk mendapatkan hal tersebut.
Dokumen	Dalam hal prestasi, saya tidak merasa bersaing dengan saudara saya, meskipun ia sering mendapat peringkat lebih tinggi. Namun, ada pengalaman unik ketika kami menyukai laki-laki yang sama, baik saat di SMP maupun di SMK. Di SMP, tidak ada yang berhasil mendapatkan laki-laki tersebut, tetapi di SMK, saya yang berhasil mendapatkannya.
Interpretasi	Tidak bersaing dalam memperebutkan perhatian orang tua atau prestasi di sekolah, tetapi bersaing untuk mendapatkan hal yang sama yang disukai. Seperti pengalaman menyukai beberapa laki-laki yang sama dan bersaing untuk mendapatkannya.

Perasaan Iri	
Wawancara	<i>“Kalau dari orang tua gak pernah, soalnya kami tidak tinggal dengan orang tua, orang tua bekerja di Surabaya sejak kami kecil, jadi ketemu orang tua hanya setahun sekali, atau ketika kita melakukan video call saja”.</i> <i>“Mungkin saya merasa kurang nyaman saja, ketika ada orang yang mempertanyakan kehidupan kita,</i>

	<i>jadi seolah-olah saya seperti merasa dibanding-bandingkan dengan saudara kembar saya”.</i>
Observasi	Merasa terganggu ketika orang lain selalu ingin tahu tentang kehidupan saudara kembar. Karena merasa orang lain seperti membanding-bandingkan.
Dokumen	Saya dan saudara saya tinggal bersama kakek dan nenek karena orang tua bekerja di Surabaya sejak kami masih kecil. Kami hanya bertemu orang tua setahun sekali atau melalui video call. Saya tidak merasa dibandingkan oleh orang tua, tetapi terkadang merasa kurang nyaman ketika orang lain mempertanyakan kehidupan kami.
Interpretasi	Tidak merasa nyaman ketika ada orang-orang yang menanyakan kehidupan partisipan karena merasa dia dibandingkan dengan saudaranya.

Konflik dan Koping

Penyebab Konflik	
Wawancara	<i>“Ya itu tadi, dia anaknya jail, terus biasanya kalau saya lagi ketemuan atau telponan sama pacar saya, dia kadang suka marah, bahkan pernah karena hal tersebut dia marah dan tidak berkomunikasi beberapa hari”.</i>
Observasi	Konflik disebabkan karena perbedaan karakter dan perbedaan pendapat
Dokumen	Saudara saya cenderung jahil, seperti suka mengagetkan atau menyembunyikan barang milik saya. Konflik juga sering terjadi saat saya bertemu atau menelepon pacar, yang kadang membuatnya marah dan tidak berkomunikasi selama beberapa hari.
Interpretasi	Konflik disebabkan karena perbedaan karakter juga perbedaan pendapat dan dampak dari konflik tersebut berupa adu mulut atau bahkan tidak berkomunikasi selama beberapa hari.

Penyelesaian Konflik	
Wawancara	<i>“Biasanya saya memulai berbicara dulu atau dia yang memulai berbicara terlebih dulu”.</i>
Observasi	Konflik berakhir dengan sendirinya karena belum ada pengetahuan tentang <i>problem solving</i> dan tidak ada pihak ketiga yang membantu, karena orang tua pergi keluar kota untuk bekerja
Dokumen	Biasanya, konflik di antara kami selesai dengan sendirinya. Kadang ia yang lebih dulu mengajak bicara, kadang saya.
Interpretasi	Konflik selesai dengan sendirinya, terkadang salah satu dari saudara kembar memulai berkomunikasi terlebih dahulu.

TRIANGULASI TEKNIK

Hasil Wawancara, Observasi dan Dokumentasi Partisipan 2 (ME)

Hubungan

Perasaan Memiliki Saudara Kembar	
Wawancara	<i>“Apa ya, kayaknya kurang enak punya saudara kembar, karena kita harus berbagi dalam banyak hal. contohnya seperti make up kalau punya dia habis duluan pasti minta kepada saya.”</i>
Observasi	Merasa kurang nyaman memiliki saudara kembar karena harus berbagi dalam banyak hal dan orang lain sering salah dalam menyebutkan nama.
Dokumen	Hubungan saya dan saudara saya biasa-biasa saja. Kadang saya merasa kurang nyaman karena harus berbagi dalam banyak hal. Misalnya makeup, uang jajan dan lain sebagainya.
Interpretasi	Merasa tidak menyenangkan memiliki saudara kembar karena harus berbagi dalam banyak hal, dan orang lain sering salah dalam menyebutkan nama.

Kedekatan Hubungan Saudara Kembar	
Wawancara	<i>“Apa ya, tidak tahu, karena ketika di rumah kita juga melakukan aktivitas masing-masing, jarang berkomunikasi juga, Ketika kita bersama ya di sekolah”</i> <i>“Saya berharap kita tidak sering bertengkar. Ya saya ingin, saudara saya bisa lebih memahami dan menghargai saya, tidak semaunya sendiri.”</i>
Observasi	Meski sering terlibat konflik pada dasarnya partisipan memiliki kedekatan dan kasih sayang, dibuktikan hingga kebersamaan mereka hingga saat ini, tetapi kurangnya kesadaran akan kedekatan tersebut
Dokumen	Di rumah, kami jarang berkomunikasi karena masing-masing kalau dirumah berada di kamar saja. Momen kebersamaan biasanya terjadi ketika di sekolah.

	Harapan saya di masa depan adalah memiliki hubungan yang lebih baik dengan saudara kembar saya. Saya ingin dia bisa lebih memahami dan menghargai saya, serta tidak selalu bersikap semaunya sendiri. Meskipun kami sering terlibat konflik, saya tetap berharap hubungan kami bisa tetap baik
Interpretasi	Kurangnya komunikasi dan interaksi saudara kembar kecuali hanya ketika di sekolah dan di organisasi. Walaupun demikian partisipan saudara kembar memiliki kedekatan dan kasih sayang yang tidak mereka sadari. Dibuktikan dengan kebersamaan mereka sampai saat ini dan harapan baik terhadap hubungan mereka.

Sibling Rivalry

Perilaku Agresif atau Resentment	
Wawancara	<i>“Dia itu orangnya susah dinasehati, contohnya Ketika mau berangkat sekolah, dia pake make up nya lama banget, saya harus nunggu dia, jadinya kadang kita telat. Kemudian kalau pulang sekolah dia ketemuan sama pacarnya lama banget saya harus nungguin dia. Kalau malam dia telponan sama pacarnya sampai larut malam, jadinya berisik, saya gak bisa tidur.”</i>
Observasi	Terjadi konflik verbal, salah satu pihak mengungkapkan kekesalan secara terbuka bahkan saat proses konseling.
Dokumen	Konflik di antara kami sering muncul akibat perbedaan pendapat atau kebiasaan yang berbeda. Misalnya, ketika saudara saya berdandan terlalu lama sebelum berangkat sekolah, saya merasa terganggu karena harus menunggu, yang terkadang membuat kami terlambat. Selain itu, ketika pulang sekolah, ia sering lama bertemu dengan pacarnya sehingga saya harus menunggu. Hal ini membuat saya merasa kurang dihargai.
Interpretasi	Sering mengalami konflik karena permasalahan tertentu, dampak dari konflik tersebut seperti adu

	mulut, dan tidak berkomunikasi selama beberapa hari.
--	--

Dorongan untuk Bersaing dan Tidak Mau Kalah	
Wawancara	<i>“kalau menurut saya, perhatian orang tua tidak, kalau prestasi gak tahu, biasanya saya peringkatnya di atasnya dia.”.</i> <i>“Pernah waktu di SMP, di SMK juga pernah, tapi kalau di SMP kita gak ada yang dapat, kalau di SMK dia yang dapat.”.</i> <i>“Ya mau gimana lagi, tapi males aja lihat mereka ketemuan”.</i>
Observasi	Sering menyukai hal-hal yang sama sehingga bersaing untuk mendapatkan hal tersebut.
Dokumen	Dalam hal prestasi, saya biasanya mendapatkan peringkat lebih tinggi dibanding saudara saya. Namun, ada kejadian unik ketika kami menyukai laki-laki yang sama, baik saat di SMP maupun di SMK. Di SMP, tidak ada yang berhasil mendapatkan laki-laki tersebut, tetapi di SMK, saudara saya yang berhasil mendapatkannya.
Interpretasi	Tidak bersaing dalam memperebutkan perhatian orang tua atau prestasi di sekolah, tetapi bersaing untuk mendapatkan hal yang sama yang disukai. Seperti pengalaman menyukai beberapa laki-laki yang sama dan bersaing untuk mendapatkannya.

Perasaan Iri	
Wawancara	<i>“Mungkin dari orang-orang disekitar kami, mereka selalu mempertanyakan kehidupan saya dan saudara kembar saya, seperti prestasi, hubungan asmara dan lain sebagainya, jadi seolah-olah saya dibandingkan dengan saudara saya”.</i> <i>“Kalau orang tua tidak pernah soalnya kita jauh dari mereka”.</i>

Observasi	Merasa terganggu ketika orang lain selalu ingin tahu tentang kehidupan saudara kembar. Karena merasa orang lain seperti membanding-bandingkan.
Dokumen	Orang tua kami tidak pernah membanding-bandingkan saya dengan saudara saya, karena kami jauh dari mereka dan jarang bertemu. tetapi kadang merasa kurang nyaman ketika orang lain mempertanyakan kehidupan kami sebagai saudara kembar
Interpretasi	Tidak merasa nyaman ketika ada orang-orang yang menanyakan kehidupan partisipan karena merasa dia dibandingkan dengan saudaranya.

Konflik dan Koping

Penyebab Konflik	
Wawancara	<i>“Dia itu orangnya susah dinasehati, contohnya Ketika mau berangkat sekolah, dia pake make up nya lama banget, saya harus nunggu dia, jadinya kadang kita telat. Kemudian kalau pulang sekolah dia ketemuan sama pacarnya lama banget saya harus nungguin dia. Kalau malam dia telponan sama pacarnya sampai larut malam, jadinya berisik, saya gak bisa tidur.”</i> <i>“Ya itu tadi, biasanya kita memang sering berbeda pendapat”.</i>
Observasi	Konflik disebabkan karena perbedaan karakter dan perbedaan pendapat
Dokumen	Konflik di antara kami sering muncul akibat perbedaan pendapat atau kebiasaan yang berbeda. Misalnya, ketika saudara saya berdandan terlalu lama sebelum berangkat sekolah, saya merasa terganggu karena harus menunggu, yang terkadang membuat kami terlambat. Selain itu, ketika pulang sekolah, ia sering lama bertemu dengan pacarnya sehingga saya harus menunggu. Hal ini membuat saya merasa kurang dihargai.

Interpretasi	Konflik disebabkan karena perbedaan karakter juga perbedaan pendapat.

Penyelesaian Konflik	
Wawancara	<i>"Nggak tau, tiba-tiba selesai sendiri, kadang dia bicara duluan, kadang saya yang berbicara dulu."</i>
Observasi	Konflik berakhir dengan sendirinya karena belum ada pengetahuan tentang <i>problem solving</i> dan tidak ada pihak ketiga yang membantu, karena orang tua pergi keluar kota untuk bekerja
Dokumen	Biasanya, konflik di antara kami tidak diselesaikan secara khusus, tetapi selesai dengan sendirinya. Kadang dia yang lebih dulu mengajak bicara, kadang saya. Dalam situasi konflik, saya lebih suka menyendiri di kamar untuk meredakan emosi.
Interpretasi	Konflik selesai dengan sendirinya, terkadang salah satu dari saudara kembar memulai berkomunikasi terlebih dahulu.

MEMBER CHECK
(Verifikasi Data oleh Partisipan 1)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Partisipan 1 : MA
Jenis Kelamin : Perempuan
Kelas : XI TJKT 1

Dengan ini, saya sebagai partisipan 1 dalam penelitian yang dilakukan oleh M Bahrul Ulum (NIM 2112211073) dengan judul "*Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Sibling Rivalry pada Saudara Kembar*", menyatakan bahwa:

1. Saya telah membaca dan memahami transkrip hasil wawancara, observasi dan proses konseling yang dilakukan dalam penelitian ini.
2. Saya mengkonfirmasi bahwa data yang dicatat oleh peneliti sesuai dengan informasi yang saya sampaikan selama proses wawancara, observasi dan proses konseling.
3. Saya menyatakan bahwa tidak ada kesalahan atau kesalahpahaman dalam interpretasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap informasi yang saya berikan.
4. Saya telah diberikan kesempatan untuk mengoreksi atau menambahkan informasi jika diperlukan guna memastikan keakuratan data.
5. Saya menyetujui penggunaan data ini untuk keperluan penelitian sesuai dengan tujuan yang telah dijelaskan kepada saya.
6. Jika terdapat ketidaksesuaian, saya telah menyampaikan koreksi yang diperlukan kepada peneliti.
7. Saya memahami bahwa data ini akan digunakan secara rahasia dan hanya untuk kepentingan akademik penelitian ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Muncar, 18 Oktober 2024

Peneliti

Partisipan

M Bahrul Ulum

(.....)

MEMBER CHECK
(Verifikasi Data oleh Partisipan 2)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Partisipan 2 : ME
Jenis Kelamin : Perempuan
Kelas : XI TJKT 1

Dengan ini, saya sebagai partisipan 2 dalam penelitian yang dilakukan oleh M Bahrul Ulum (NIM 2112211073) dengan judul "*Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Sibling Rivalry pada Saudara Kembar*", menyatakan bahwa:

1. Saya telah membaca dan memahami transkrip hasil wawancara, observasi dan proses konseling yang dilakukan dalam penelitian ini.
2. Saya mengkonfirmasi bahwa data yang dicatat oleh peneliti sesuai dengan informasi yang saya sampaikan selama proses wawancara, observasi dan proses konseling.
3. Saya menyatakan bahwa tidak ada kesalahan atau kesalahpahaman dalam interpretasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap informasi yang saya berikan.
4. Saya telah diberikan kesempatan untuk mengoreksi atau menambahkan informasi jika diperlukan guna memastikan keakuratan data.
5. Saya menyetujui penggunaan data ini untuk keperluan penelitian sesuai dengan tujuan yang telah dijelaskan kepada saya.
6. Jika terdapat ketidaksesuaian, saya telah menyampaikan koreksi yang diperlukan kepada peneliti.
7. Saya memahami bahwa data ini akan digunakan secara rahasia dan hanya untuk kepentingan akademik penelitian ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Muncar, 18 Oktober 2024

Peneliti

Partisipan

M Bahrul Ulum

(.....)

DOKUMENTASI PROSES WAWANCARA DAN KONSELING



Wawancara partisipan 1



Wawancara partisipan 2



Proses pelaksanaan konseling kelompok



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung – Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

Nomor : 51.2.12/041.79/UIMSya/FDKI/C.8/VIII/2024
Lamp. : -
Hal : SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:
KEPALA SEKOLAH SMKN DARUL ULUM MUNCAR
di –

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSya) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

Nama : M. BAHRUL ULUM
NIM : 2112211073
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : TEGALSARI - TEGALSARI - BANYUWANGI
No HP : 087845159212
Dosen Pembimbing : Halimatus Sa'diyah, S.Psi., MA.

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Tbu pimpin, dalam rangka penyelesaian program tugas akhir.

Adapun judul penelitiannya adalah:

"Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Sibling Rivalry Pada Saudara Kembar"

Atas perkenan dan kerjasamanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banyuwangi, 26 Agustus 2024
Dekan

Agus Prihadi, S.Ag., M.I.Kom
NID : 3150128107201

Surat pengantar penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI
DARUL ULUM MUNCAR BANYUWANGI**

Jl. KH Askandar KM 2 Wringinputih - Muncar, Telp/Fax (0333) 597602, Email : smkndu.muncar@gmail.com
KABUPATEN BANYUWANGI Kode Pos : 68472

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.3.8/ 431 /101.6.7.23/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Dr. UMAR SAID, M.Pd
NIP : 196603071994121005
Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMKN Darul Ulum Muncar

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : M. BAHRUL ULUM
NIM : 2112211073
Institusi : Universitas KH. Mukhtar Syafa'at
Judul Penelitian : Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk mengatasi Sibling Rivalry pada Saudara Kembar.
Waktu : Senin, 09 September 2024 s.d Jum'at , 18 Oktober 2024.

Telah melaksanakan Penelitian di SMK Negeri Darul Ulum Muncar dengan tujuan untuk keperluan akademik . Selama Penelitian berlangsung yang bersangkutan telah berkoordinasi dengan pihak sekolah dan mengikuti prosedur yang berlaku.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Banyuwangi, 02 Juni 2025

Kepala

Dr. UMAR SAID, M.Pd

NIP. 196603071994121005

Surat keterangan penelitian

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : *[Signature]*
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 26 April 2008
Jenis Kelamin : Perempuan
Kelas : XI TJKT I
Alamat : Wringinpitu, Plampangrejo, Rt 2, Rw 7
No. Telepon : 082143200271

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian yang dilakukan oleh M Bahrul Ulum (NIM 2112211073) dengan judul "*Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Sibling Rivalry pada Saudara Kembar*". Saya telah menerima penjelasan yang cukup mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta kemungkinan risiko yang terkait dengan penelitian ini. Saya memahami bahwa:

1. Partisipasi saya bersifat sukarela dan saya berhak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apapun.
2. Informasi yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian.
3. Tidak ada kompensasi finansial dalam keikutsertaan saya dalam penelitian ini.

Dengan menandatangani surat ini, saya menyatakan telah memahami dan menyetujui untuk berpartisipasi dalam penelitian tersebut dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Muncar, 20 September 2024

Partisipan



Surat persetujuan partisipan 1

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Agung Han Wijaya**
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 26 April 2008
Jenis Kelamin : Perempuan
Kelas : XI TJKT 1
Alamat : Wringinpitu, Plampangrejo, Rt 2, Rw 7
No. Telepon : 085933448443

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian yang dilakukan oleh M Bahrul Ulum (NIM 2112211073) dengan judul *"Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Sibling Rivalry pada Saudara Kembar"*. Saya telah menerima penjelasan yang cukup mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta kemungkinan risiko yang terkait dengan penelitian ini. Saya memahami bahwa:

1. Partisipasi saya bersifat sukarela dan saya berhak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apapun.
2. Informasi yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian.
3. Tidak ada kompensasi finansial dalam keikutsertaan saya dalam penelitian ini.

Dengan menandatangani surat ini, saya menyatakan telah memahami dan menyetujui untuk berpartisipasi dalam penelitian tersebut dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Muncar, 20 September 2024

Partisipan



Surat persetujuan partisipan 2



BUKU TAMU SISWA

[illegible]

Buku tamu siswa



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI
DARUL ULUM MUNCAR BANYUWANGI**

Jl. KH Askandar KM 2 Wringinputih - Muncar Telp/Fax (0333) 597602, Email smkndu.muncar@gmail.com
KABUPATEN BANYUWANGI Kode Pos 68472

LAYANAN KONSELING KELOMPOK

1	Nama Konseli	<i>[Handwritten Name]</i>
2	Kelas	<i>XI TS/IT I</i>
3	Hari, Tanggal	<i>Jumat 20 September 2024</i>
4	Waktu	<i>60 menit</i>
5	Topik Permasalahan	<i>Cognitive Restructuring Tidak nyaman memiliki saudara kembar</i>
6	Pembahasan	<i>a. perasaan tidak enak karena harus selalu berbagi b. orang lain sering salah dalam memanggil mereka c. orang lain terlalu ingin mengetahui kehidupan mereka d. kesadaran bahwa berbagi adalah hal yang telah dibuktikan sejak dalam kandungan e. kesadaran bahwa fenomena kembar merupakan fenomena yg unik dan langka, karena itu mereka ini lahir yg positif & spesial</i>
7	Peran Guru BK/ Konselor	<i>Pembimbing</i>
8	Tanda Tangan Konseli	<i>[Signature]</i> <i>[Signature]</i>

Muncar 20 September 2024

Guru BK/ Konselor

M. Bahrol Ulum
NIP.

Catatan konseling kelompok pertemuan ke 1



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI
DARUL ULUM MUNCAR BANYUWANGI**

Jl. KH Askandar Km 2 Wringinputih - Muncar, Telp/Fax (0333) 597602, Email : smkndu.muncar@gmail.com
KABUPATEN BANYUWANGI Kode Pos : 68472

LAYANAN KONSELING KELOMPOK

1	Nama Konseli	
2	Kelas	XI TIKT I
3	Hari, Tanggal	Kamis 26 September 2024
4	Waktu	60 menit
5	Topik Permasalahan	Problem Solving Konflik yang sering terjadi
6	Pembahasan	a. perbedaan pendapat dan karakter b. persaingan c. Belajar problem solving (identifikasi masalah, mencari solusi bersama, dan membuat keputusan) d. Belajar saling memahami karakter dan menurunkan ego e. kesadaran akan kasih sayang yg mereka miliki dibuktikan dg keberadaan mereka hingga saat ini meski terdapat konflik
7	Peran Guru BK/ Konselor	Pemimbang
8	Tanda Tangan Konseli	itule / Alami

Muncar 26 September 2024

Guru BK/ Konselor

M. Bahrul Ulum
NIP.

Catatan konseling kelompok pertemuan ke 2



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI
DARUL ULUM MUNCAR BANYUWANGI**

Jl. KH Asikandar KM 2 Wringinputih - Muncar, Telp/Fax (0333) 597602, Email : smkndu.muncar@gmail.com
KABUPATEN BANYUWANGI Kode Pos : 68472

LAYANAN KONSELING KELOMPOK

1	Nama Konseli	<i>[Redacted]</i>
2	Kelas	<i>XI TJKT I</i>
3	Hari, Tanggal	<i>senin, 07 Oktober 2024</i>
4	Waktu	<i>60 menit</i>
5	Topik Permasalahan	<i>Pengertian</i>
6	Pembahasan	<i>a. menyukai hal-hal yg sama & ber- seing untuk mendapatkannya b. menyukai lelaki yg sama c. saudara kembar harus seing menclung bukan berseing d. penjelasan setiap orang memiliki keunikan dan kelebihan masing-masing -</i>
7	Peran Guru BK/ Konselor	<i>Pembimbing</i>
8	Tanda Tangan Konseli	<i>iluke</i> <i>[Signature]</i>

Muncar, 07 Oktober 2024

Guru BK/ Konselor

M. Bahrul Ulum

NIP.

Catatan konseling kelompok pertemuan ke 3



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI
DARUL ULUM MUNCAR BANYUWANGI**

Jl. KH Askandar KM 2 Wringinputih - Muncar, Telp/Fax (0333) 597602, Email : smkndu.muncar@gmail.com
KABUPATEN BANYUWANGI Kode Pos : 68472

LAYANAN KONSELING KELOMPOK

1	Nama Konseli	
2	Kelas	XI TJKT I
3	Hari, Tanggal	Jumat 11 Oktober 2024
4	Waktu	60 menit
5	Topik Permasalahan	Amn kebersamaan memenangkan waru Beresma
6	Pembahasan	a. kebersamaan hanya ada ketika di sekolah tidak di rumah b. pentingnya saling berbagi, cerita d. pemahaman bahwa setiap orang itu menginginkan anak-anaknya hidup rukun dan damai c. pemahaman bahwa kebersamaan satu ini merupakan sesuatu yg sangat berharga dan yg akan diwariskan di masa depan karena setiap orang memiliki jalan hidupnya masing- masing
7	Peran Guru BK/ Konselor	Pemimpin
8	Tanda Tangan Konseli	itula / Nani

Muncar 11 Oktober 2024

Guru BK/ Konselor

M. Bachul Ulum

NIP.



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI
DARUL ULUM MUNCAR BANYUWANGI**

Jl. KH Askandar KM 2 Wringinpuh - Muncar. Telp/Fax (0333) 597602. Email : smkndu.muncar@gmail.com
KABUPATEN BANYUWANGI Kode Pos 68472

KEPUASAN KONSELI TERHADAP KONSELING KELOMPOK

Nama Konseli :
Jenis Kelamin : Perempuan
Kelas : XI TKM 1
Nama Konselor : M. Bahaul Ulum

Petunjuk :

1. Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.
2. Kolom skor angka 1= Kurang memuaskan, 2= Cukup memuaskan, 3= Memuaskan, 4= Sangat memuaskan

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKOR			
		1	2	3	4
1	Penerimaan Guru BK atau Konselor terhadap kehadiran Anda				✓
2	Waktu yang disediakan untuk konseling kelompok				✓
3	Kesempatan yang diberikan Guru BK atau Konselor dalam layanan konseling kelompok				✓
4	Kepercayaan Anda terhadap Guru BK atau Konselor dalam layanan konseling kelompok				✓
5	Hasil yang diperoleh dari konseling kelompok				✓
6	Kenyamanan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok				✓
	JUMLAH				6
	TOTAL SKOR			24	

Muncar 10 Oktober 2024

Ketua Kelompok

[Signature]

Dokumen ini bersifat rahasia

Lembar penilaian konseli terhadap layanan konseling kelompok
partisipan 1



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI
DARUL ULUM MUNCAR BANYUWANGI**

Jl. KH Askandar KM 2 Wringin Putih - Muncar, Telp/Fax (0333) 597602, Email : smkndu.muncar@gmail.com
KABUPATEN BANYUWANGI Kode Pos 68472

KEPUASAN KONSELI TERHADAP KONSELING KELOMPOK

Nama Konseli :
Jenis Kelamin : Perempuan
Kelas : XI IJKT I
Nama Konselor : M. Behnul Ulum

Petunjuk :

1. Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.
2. Kolom skor angka 1= Kurang memuaskan, 2= Cukup memuaskan, 3= Memuaskan, 4= Sangat memuaskan

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKOR			
		1	2	3	4
1	Penerimaan Guru BK atau Konselor terhadap kehadiran Anda				✓
2	Waktu yang disediakan untuk konseling kelompok				✓
3	Kesempatan yang diberikan Guru BK atau Konselor dalam layanan konseling kelompok				✓
4	Kepercayaan Anda terhadap Guru BK atau Konselor dalam layanan konseling kelompok				✓
5	Hasil yang diperoleh dari konseling kelompok				✓
6	Kenyamanan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok				✓
	JUMLAH				6
	TOTAL SKOR			24	

Muncar 10 Oktober 2024

Ketua Kelompok

[Signature]

Dokumen ini bersifat rahasia

Lembar penilaian konseli terhadap layanan konseling kelompok
partisipan 2



**UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung – Banyuwangi**

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

No: 51.2.12/069.13/UIMSYA/FDKI/B.4/XI/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas* terhadap naskah Skripsi :

Nama : M Bahrul Ulum
NIM : 2112211073
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Jenjang : Sarjana (S.1)
dengan hasil : **19 %**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian Skripsi.



Blokagung, 4 Juni 2025

Dekan

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIPY. 3150128107201

Keterangan:

*menggunakan aplikasi Turnitin.

Surat keterangan bebas plagiasi



RISTEKDIK (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TAPANULI SELATAN
Kampus: Jl. Stn.Mohd. Arief No. 32. Telp/Fax: (0634) 21696
Website: www.um-tapsel.ac.id, email: ristekdik@um-tapsel.ac.id

SURAT KETERANGAN

No. 031/01/III.3.AU/F/2025

Yang bertandatangan di bawah ini Pimpinan Dewan Redaksi Jurnal RISTEKDIK (Jurnal Bimbingan dan Konseling) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Nama : **M Bahrul Ulum**
Pekerjaan : Mahasiswa
NIM : 2112211073
Alamat : Jl. PP Darussalam, Blokagung, Banyuwangi, 68491, Indonesia.
Tanggal submit : 08 Mei 2025
2. Nama : **Halimatus Sa'diah**
Pekerjaan : Dosen
NIDN : 2101019008
Alamat : Jl. PP Darussalam, Blokagung, Banyuwangi, 68491, Indonesia.
Tanggal submit : 08 Mei 2025

Adalah benar telah menulis dan akan publish dalam Jurnal Ilmiah :

Nama : RISTEKDIK (Jurnal Bimbingan dan Konseling)
Terbitan/ Edisi : Vol.10 No.5 Edisi Mei 2025
Nomor ISSN Cetak : 2527 – 4244
Nomor ISSN Online : 2541 – 206X
Penerbit : Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan
Alamat Penerbit : Jl. Stn.Mohd. Arief. No. 32 Padangsidempuan, Telp./ Fax (0634) 21696
Judul/Tulisan : **KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGATASI *SIBLING RIVALRY* PADA SAUDARA KEMBAR**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Padangsidempuan, 22 Mei 2025
Ketua Editor



Nor Mita Ika Saputri, M.Psi.
NIDN. 0120088703

Letter of Acceptance (LoA)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : M Bahrul Ulum
NIM : 2112211073
TTL : Banyuwangi, 10 Agustus 1999
Jenis Kelamin : Laki - laki
Agama : Islam
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan
Komunikasi Islam
Telp : 087845159212
Alamat : Dsn. Mojoroto, RT. 01/Rw. 01
Desa Tegalsari Kecamatan
Tegalsari Kabupaten
Banyuwangi

Riwayat Pendidikan Formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/ Perguruan tinggi	Bidang Studi
TK	2005	2007	TK Al Khadijah 113	
MI	2007	2012	MI Al Fatah	
MTs	2012	2015	MTs. Mamba'ul Huda	
MA	2015	2018	MA Unggulan Mamba'ul Huda	Agama
S1	2021	2025	Universitas KH Mukhtar Syafa'at	Bimbingan dan Konseling Islam

Riwayat Pendidikan Non Formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/ Lembaga Pendidikan
Ula	2012	2016	Madrasah Diniyah Miftahul Huda
Wustho	2016	2018	PP. Mamba'ul Huda Krasak
Ulya	2018	2020	Tegalsari Banyuwangi

