

Pendekatan Konseling Behavior Dalam Penanganan Remaja Bermasalah dan Perilaku Self Harm

Indah Fitri Ana¹, Yenti Asrini², Fara Naia Salsabila³

¹²³Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: indahft2801@gmail.com¹, yentiasrini73@gmail.com², faranaiasalsabila69@gmail.com³

Abstrak

Remaja dengan berbagai masalah dan problematika kehidupannya memerlukan bimbingan dalam menjalani kehidupan serta memerlukan pertolongan ketika menghadapi masalah. Permasalahan yang terjadi dalam kehidupan remaja meliputi persoalan di keluarga, sekolah, pergaulan serta dalam penggunaan media sosial. Seorang konselor perlu melakukan bimbingan kepada remaja yang memiliki masalah. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kepustakaan. Metode pengumpulan data yang digunakan yakni metode dokumentasi. Sumber data yang digunakan adalah buku, jurnal dan situs internet. Teknik dan instrument pengumpulan data adalah dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah metode analisis isi (*Content Analysis*). Untuk menjaga ketepatan kajian dan mencegah kesalahan informasi dalam analisis data maka di lakukan pengecekan antar pustaka dan membaca ulang pustaka. Hasil Penelitian ini adalah setiap item penelitian dengan kesimpulan bersifat khusus yang terkait dengan Konseling Behavioral dalam penanganan remaja bermasalah. Adapun hasil pembahasan setiap item sebagai berikut: Keberhasilan penerapan konseling behavioral dalam penanganan remaja bermasalah. prosedur implementasi konseling behavioral dalam penanganan remaja bermasalah. Metode atau teknik yang di gunakan konseling behavioral dalam penanganan remaja. Ruang lingkup dan sasaran penerapan konseling behavioral.

Kata Kunci : konseling behavioral, remaja, bermasalah, konselor.

Abstract

Teenagers with various problems and problems in their lives need guidance in living their lives and need help when facing problems. Problems that occur in teenagers' lives include problems in the family, school, relationships and in the use of social media. A counselor needs to provide guidance to teenagers who have problems. The research method used is the library research method. The data collection method used is the documentation method. The data sources used are books, journals and internet sites. The data collection technique and instrument is documentation. The data analysis technique used is the content analysis method. To maintain the accuracy of the study and prevent errors in information in data analysis, cross-library checks and re-reading of the literature were carried out. The results of this research are each research item with specific conclusions related to Behavioral Counseling in handling problematic adolescents. The results of the discussion of each item are as follows: Successful application of behavioral counseling in handling problematic adolescents. procedures for implementing behavioral counseling in handling problematic adolescents. Methods or techniques used by behavioral counseling in treating teenagers. Scope and objectives of implementing behavioral counseling.

Keywords: Behavioral counseling, teenagers, problems, counselor.

Article Info

Received date: 10 December 2023

Revised date: 20 December 2023

Accepted date: 27 December 2023

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia memiliki beberapa fase, mulai dari fase kehamilan, kelahiran, anak, remaja, dewasa, dan menjadi orang tua. Fase-fase ini telah diteliti dari zaman ke zaman bahkan menjadi dasar dari berbagai filsafat humanism.¹ Manusia sebagai makhluk hidup maka potensi perubahan dan evolusi menjadi keniscayaan. Karena itulah penelitian mengenai manusia tidak akan pernah habisnya selalu saja ada yang baru. Beberapa teori telah terganti dengan teori-teori yang baru. Salah satu masalah yang menjadi topik penelitian dari masa ke masa adalah masa remaja. Masa ini adalah masa yang paling sering dibahas bila membahas psikologi manusia. Mengenal

¹ Curry, S. J., Krist, A. H., Owens, D. K., Barry, M. J., Caughey, A. B., Davidson, K. W., . . . Kubik, M. (2018). Screening and behavioral counseling interventions to reduce unhealthy alcohol use in adolescents and adults: US Preventive Services Task Force recommendation statement. *Jama*, 320(18), 1899-1909.

faktor resiko sangatlah penting dalam mendeteksi dini seorang remaja bermasalah.²

Orang tua harus mencermati dengan menyadari bagaimana kehidupan rumah tangganya, memonitor prestasi sekolah anak, mengenali lingkungannya, mengenali perilaku yang tidak biasa, mengenali permasalahan baik di lingkungan keluarga, sekolah atau masyarakat. Faktor protektif membuat seorang remaja dapat mengatasi akibat negatif dari permasalahan yang timbul pada masa remaja sehingga seorang remaja dapat mengendalikan diri untuk tidak berlanjut menjadi masalah pada pribadinya sendiri atau lingkungannya, misalnya tidak menggunakan obat, tidak menjadi depresi, tidak berperilaku seksual yang salah dan lain-lain. Faktor protektif pada seorang remaja dapat kita dukung dengan menciptakan lingkungan yang baik dan benar yang didasari oleh agama.

Beberapa risiko permasalahan remaja yang mungkin timbul antara lain: gangguan pertumbuhan, kebiasaan makan, obesitas, kebugaran, kolesterol, tekanan darah, penampilan, trauma/kecelakaan, kenakalan remaja, masalah belajar, prestasi, hubungan antar teman, depresi, cemas, hiperaktifitas, bunuh diri, penggunaan obat-obat terlarang, perilaku seksual yang menyimpang dan lain lain. Dalam dunia bimbingan dan konseling mengatasi remaja bukan masalah mudah karena dalam usianya biasanya remaja mencari pertolongan lewat teman sebayanya dan enggan untuk mencari pertolongan kepada orang tua maupun guru BK nya di sekolah. Kebanyakan anak remaja membutuhkan ruang dan merasa seolah orang tua menekan mereka. Itulah sebabnya kebanyakan anak cenderung menarik diri saat mencapai masa remaja dan tidak ingin banyak berhubungan dengan orang tua mereka. Selain itu, mereka takut akan label atau anggapan dari orang lain terkait dengan permasalahan yang mereka hadapi. Teman sebayanya, yang juga tergolong remaja, pastinya juga memiliki keterbatasan. Mereka memang mengalami kondisi yang sama dengan remaja pada umumnya namun tentunya mereka belum memiliki kapasitas untuk dapat membimbing remaja lain secara profesional dan juga melihat perjalanan kehidupan secara menyeluruh.

Melalui konseling dengan konselor profesional (seperti guru BK dan Psikolog), remaja bisa mendapatkan: Tempat yang nyaman untuk bercerita dan berdiskusi tentang masalah personal. Seseorang yang benar-benar dapat dipercaya. Seorang profesional yang mengerti jalan pemikiran remaja dan dapat memberikan pendampingan kepada mereka dalam menjalani pergumulan. Kesempatan untuk membicarakan masalah yang dihadapi daripada memendamnya sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis/ pendekatan penelitian yang berupa Studi Kepustakaan (*Library Research*). Studi kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dsb. Metode penelitian kepustakaan ini digunakan untuk menyusun konsep mengenai pendekatan konseling behavioral yang nantinya dapat digunakan sebagai pijakan dalam mengembangkan langkah-langkah praktis yaitu 1. Pemilihan topik 2. Eksplorasi informasi 3. Menentukan fokus penelitian 4. Pengumpulan sumber data 5. Persiapan penyajian data 6. Penyusunan laporan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal dan sebagainya. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis isi (*Content Analysis*). Analisis ini digunakan untuk mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya.³

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling Behavioral

Konseling Behavioral adalah salah satu dari teori-teori konseling yang ada pada saat ini. Konseling behavioral merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi behavioristik, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak. Pada hakikatnya konseling merupakan sebuah upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada klien, bantuan di sini dalam pengertian sebagai upaya membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya

² Putra, I. D. G. A. P., MWP, D. A., & Dharsana, I. K. (2017). Differences Effectiveness of Behavioral Counseling Modeling Technique with Aversi Technique to Self Endurance. *Bisma The Journal of Counseling*, 1(1),hal. 50-59.

³ Suranata, K., Atmoko, A., & Hidayah, N. (2017). Comparing the effect of cognitive-behavior and strengths-based counseling. Paper presented at the Proceedings of the 2nd International Conference on Innovative Research Across Disciplines.

sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya.⁴ Aliran behaviorisme ini berkembang pada mulanya di Rusia kemudian diikuti perkembangannya di Amerika.

Dijelaskan bahwa konseling behavioral adalah suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu. Yang menjadi perhatian utama konselor behavioral adalah perilaku yang tampak, dengan alasan ini banyak asumsi yang berkembang tentang pola hubungan konselor-klien lebih manipulatif-mekanistik dan sangat tidak pribadi, namun seperti dituturkan Williamson salah satu aspek yang esensial dalam terapi behavioral adalah proses penciptaan hubungan Pribadi yang baik. Untuk melihat hubungan konselor-klien dalam setting konseling behavioral dapat kita perhatikan dari proses konseling behavioral. Proses konseling behavioral yaitu, sebuah proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu. Jika kita perhatikan lebih lanjut, pendekatan dalam konseling behavioral lebih cenderung direktif, karena dalam pelaksanaannya konselorlah yang lebih banyak berperan.

Konseling behavior salah satu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan pada teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu, serta untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalah melalui teknik-teknik yang berorientasi pada tindakan. Kepribadian manusia adalah perilaku, artinya bahwa perilaku tersebut merupakan hasil dari bentukan pengalaman interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Prinsip dari konseling behavior bekerja dengan memusatkan perhatian perilaku manusia pada yang nampak dan dapat dipelajari, tujuan yang ingin dicapai pada saat proses konseling harus jelas, dan sesuai dengan prosedur yang ada. Selain itu juga memusatkan perhatian pada masalah klien dan membantu dalam memecahkan masalah klien. Tujuan konseling behavior adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simtomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membuat ketidakpuasan dalam jangka panjang atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial.

Konseling behavioral merupakan salah satu dari teori-teori konseling yang ada pada saat ini. Konseling behavioral merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi behavioristik, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak. Pada hakikatnya konseling merupakan sebuah upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada klien, bantuan disini dalam pengertian sebagai upaya membantua orang lain agar ia mampu tumbuh kearah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya (Yusuf & Juntika, 2005:9). Lebih lanjut Juntika (2003:15) mengutip pengertian konseling dari ASCA (*American School Conselor Assosiation*) sebagai berikut : Konseling adalah tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu kliennya dalam mengatasi masalah-masalahnya. Selanjutnya menurut Suwanto (2016:3) konseling behavioral adalah suatu teknik dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya. Tujuan konseling behavioral yaitu : (1) Menciptakan perilaku baru. (2) Menghapus perilaku yang tidak sesuai. (3) Memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan. Sedangkan pengertian behavioral/behaviorisme adalah salah satu pandangan teoritis yang beranggapan, bahwa persoalan psikologi adalah tingkah laku, tanpa mengaitkan konsepsi-konsepsi mengenai kesadaran dan mentalitas (JP.Chaplin, 2002:54).

Berpijak dari pengertian dari konseling dan behaviorisme yang dipaparkan di atas, maka kita dapat menarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan konseling behavioral adalah sebuah proses konseling (bantuan) yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (behavioral), dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi serta penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh diri klien.

Mengenai sejarah konseling dijelaskan berikut ini. Konseling berkembang pertama kali di Amerika yang dipelopori oleh Jesse B. Davis tahun 1898 yang berkerja sebagai konselor sekolah di Detroit (Surya, 1988:39). Banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan konseling, salah satunya adalah perekembangan yang terjadi pada kajian psikologis, Surya (1988:42) mengungkapkan

⁴ Elliott, J. (1991). *Action Research for Educational Change*. Milton Keynes: Open University Press.

bahwa kekuatan-kekuatan tertentu dalam lapangan psikologis telah mempengaruhi perkembangan konseling baik dalam konsep maupun teknik. Aliran-aliran yang muncul dalam lapangan psikologis memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan konseling, diantara aliran-aliran psikologis yang cukup memberikan pengaruh, adalah sebagai berikut: aliran strukturalisme (Wundt), Fungsionalisme (James), dan Behaviorisme (Watson). Aliran behaviorisme menolak metode intropeksi diri aliran strukturalisme dengan sebuah keyakinan bahwa menurut para behaviorist metode intropeksi tidak dapat menghasilkan data yang objektif, karena kesadaran menurut para behaviorist adalah sesuatu yang dubios, yaitu sesuatu yang tidak dapat diobservasi secara langsung, secara nyata (Walgito, 2002:53). Bagi aliran behaviorisme yang menjadi focus perhatian adalah perilaku yang tampak, karena persoalan psikologi adalah tingkah laku, tanpa mengkaitkan konsepsi-konsepsi mengenai kesadaran dan mentalitas. Berikut ini akan dikupas beberapa tokoh behaviorisme, antara lain:

1. Ivan Petrovich Pavlov (1849-1939)

Ivan Petrovich Pavlov sangat dikenal dengan teori pengkondisian klasik, dengan eksperimennya yang menggunakan anjing sebagai objek penelitian. Pengkondisian model Pavlov ini menyatakan bahwa rangsangan yang diberikan secara berulang-ulang serta dipasangkan dengan unsur penguat, akan menyebabkan suatu reaksi (JP.Chaplin, 2002 :103). Menurut Pavlov (Walgito, 2002:53) aktivitas organisme dapat dibedakan atas aktivitas yang bersifat reflektif dan aktivitas yang disadari.

2. John Brodaus Watson (1878-1958)

Watson (JP.Chaplin, 2002:536) mendefinisikan psikologi sebagai ilmu pengetahuan tentang tingkah laku, sasaran behaviorisme adalah mampu meramalkan reaksi dari satu pengenalan mengenai kondisi perangsang dan sebaliknya, juga mengenali reaksi agar bisa meramalkan kondisi perangsang yang mendahuluinya. Inti behaviorisme adalah memprediksi dan mengontrol perilaku. Metode-metode obyektif Watson lebih banyak menyukai studi mengenai binatang dan anak-anak, seperti sebuah studi yang ia lakukan dalam pengkondisian rasa takut pada anak-anak. Mengenai konsep dasar dari teori konseling behavioral, hal yang paling mendasar dalam konseling behavioral adalah penggunaan konsep-konsep behaviorisme dalam pelaksanaan konseling, seperti konsep reinforcement, yang merupakan bentuk adaptasi dari teori pengkondisian klasik Pavlov, dan pengkondisian operan dari Skinner. Menurut Surya (1988:186) menyatakan bahwa ada tiga macam hal yang dapat member penguatan yaitu : 1) Positive reinforce, 2) Negative reinforce, 3) No consequence and natural stimuli.

Untuk melihat hubungan konselor dengan klien dalam konseling behavioral dapat diperhatikan bahwa dari proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu. Jika diperhatikan lebih lanjut, pendekatan dalam konseling behavioral lebih cenderung direktif, karena dalam pelaksanaannya konselor-lah yang lebih banyak berperan.

Peran konselor :

1. Menyebutkan tingkah laku maladaptive;
2. Memilih tujuan-tujuan yang masuk akal;
3. Mengarahkan dan membimbing keluarga untuk merubah tingkah laku yang tak sesuai.

Penerapan teori tingkah laku ke dalam konseling keluarga menekankan 5 hal pokok, antara lain :

1. Menciptakan konseling yang positif;
2. Mendiagnosis masalah-masalah keluarga ke dalam istilah tingkah laku;
3. Mengimplementasikan prinsip-prinsip tingkah laku dari penguat dan model;
4. Penggunaan model dan permainan pernanan dalam proses penyembuhan;
5. Adanya kesempatan atas hal yang akan diubah antara konselor dan keluarga.

Terkait dengan metode=metode konseling, terdapat beberapa pendekatan atau metode yang diterapkan dalam konseling behavioral. Krumblozt (Surya, 1988:188) memberikan empat kategori pendekatan konseling behavioral, antara lain :

1. Operant learning : pendekatan ini merupakan adaptasi dari dua teori kondisioning dari Pavlov dan Skinner, pendekatan ini memfokuskan pada penguatan (Reinforcement), dalam pembetulan perilaku klien yang dikehendaki;

2. Social modeling : Pendekatan belajar sosial bertolak dari pendapat Bandura tentang tiga system terpisah namun merupakan system pengatur yang saling berkaitan, tiga aspek tersebut adalah : 1) peristiwa stimulus eksternal, 2) penguat eksternal, dan yang paling penting adalah proses perantara kognitif. Dalam pelaksanaannya pendekatan ini diterapkan oleh konselor dengan cara merancang suatu perilaku adaptif yang dapat dijadikan model oleh klien;
3. Cognitive learning : metode ini merupakan metode pengajaran secara verbal, kontak antara konselor dengan klien dan bermain peran. Pendekatan ini terdiri atas persuasi dan argumentasi yang diarahkan kepada perubahan-perubahan ide yang tidak rasional;
4. Emotional learning : metode ini diterapkan pada individu yang mengalami kecemasan, pelaksanaannya dilakukan dalam situasi rileks dengan menghadirkan rangsangan yang menimbulkan kecemasan bersama suatu rangsangan yang menyenangkan.

Remaja Bermasalah Dan Perilaku Self Harm

Masa remaja adalah masa peralihan ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah, pertama, hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan, dan kedua adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relative lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (storm and stress period).

Perkembangan psikis masa remaja menurut Hidayat tentang perubahan kejiwaan pada masa remaja. Perubahan-perubahan yang berkaitan dengan kejiwaan pada remaja adalah:

- a. Perubahan emosi. Perubahan tersebut berupa kondisi:
 - 1) Sensitif atau peka misalnya mudah menangis, cemas, frustrasi, dan sebaliknya bisa tertawa tanpa alasan yang jelas. Utamanya sering terjadi pada remaja putri, lebih-lebih sebelum menstruasi.
 - 2) Mudah bereaksi bahkan agresif terhadap gangguan atau rangsangan luar yang mempengaruhinya. Itulah sebabnya mudah terjadi perkelahian. Suka mencari perhatian dan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu.
 - 3) Ada kecenderungan tidak patuh pada orang tua, dan lebih senang pergi bersama dengan temannya dari pada tinggal di rumah.
- b. Perkembangan intelegensia. Pada perkembangan ini menyebabkan remaja:
 - 1) Cenderung mengembangkan cara berpikir abstrak, suka memberikan kritik.
 - 2) Cenderung ingin mengetahui hal-hal baru, sehingga muncul perilaku ingin mencoba-coba.⁵

Tetapi dari semua itu, proses perubahan kejiwaan tersebut berlangsung lebih lambat dibandingkan perubahan fisiknya. Permasalahan remaja atau kenakalan remaja (juvenile delinquency) adalah suatu perbuatan yang melanggar norma, aturan, atau hukum dalam masyarakat yang dilakukan pada usia remaja atau transisi masa anak-anak ke dewasa. Kenakalan remaja juga dapat digambarkan sebagai kegagalan dalam pemenuhan tugas perkembangan. Permasalahan yang mungkin timbul pada masa remaja diantaranya :

- a) Permasalahan berkaitan dengan perkembangan fisik dan motorik : Pada masa remaja ditandai dengan adanya pertumbuhan fisik yang cepat. Keadaan fisik pada masa remaja dipandang sebagai suatu hal yang penting, namun ketika keadaan fisik tidak sesuai dengan harapannya (ketidaksesuaian antara body image dengan self-picture) dapat menimbulkan rasa tidak puas dan kurang percaya diri. Begitu juga, perkembangan fisik yang tidak proporsional.
- b) Permasalahan berkaitan dengan perkembangan kognitif dan bahasa: Pada masa remaja awal ditandai dengan perkembangan kemampuan intelektual yang pesat. Namun ketika, si remaja tidak mendapatkan kesempatan pengembangan kemampuan intelektual, terutama melalui pendidikan di sekolah, maka boleh jadi potensi intelektualnya tidak akan berkembang optimal.
- c) Permasalahan berkaitan dengan perkembangan perilaku sosial, moralitas dan keagamaan:

⁵ Hidayat, H. (2018). Cognitive-Behavioral Counseling Model to Optimize Cognitive Potentiality and Adaptive Behavior of Attention Deficite Hyperactivity Disorders (ADHD) Students.

Masa remaja disebut pula sebagai masa social hunger (kehausan sosial), yang ditandai dengan adanya keinginan untuk bergaul dan diterima di lingkungan kelompok sebayanya (peer group). Penolakan dari peer group dapat menimbulkan frustrasi dan menjadikan dia sebagai isolated dan merasa rendah diri.

- d) Permasalahan berkaitan dengan perkembangan kepribadian, dan emosional: Masa remaja disebut juga masa untuk menemukan identitas diri (self-identity). Usaha pencarian identitas pun, banyak dilakukan dengan menunjukkan perilaku coba-coba, perilaku imitasi atau identifikasi. Ketika remaja gagal menemukan identitas dirinya, dia akan mengalami krisis identitas atau identity confusion, sehingga mungkin saja akan terbentuk sistem kepribadian yang bukan menggambarkan keadaan diri yang sebenarnya. Reaksi-reaksi dan ekspresi emosional yang masih labil dan belum terkendali pada masa remaja dapat berdampak pada kehidupan pribadi maupun sosialnya.

Dengan banyaknya perubahan yang harus dihadapi individu di periode ini, menurut Sigmund Freud dalam buku *Theories of Developmental*, masa ini dipandang sebagai masa yang penuh konflik, karena individu yang tidak mampu beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi sering kali akan mengalami masalah atau konflik. Keadaan ini menunjukkan bahwa individu di periode ini dituntut untuk bisa beradaptasi dengan baik dengan perubahan-perubahan melalui tugas-tugas perkembangan remaja yang harus dihadapi (Havighurts, dalam Siti Rahayu, 1999). Sehingga, tak jarang individu-individu tersebut mengalami tekanan atau stres. Ketidakmampuan remaja dalam mengatasi masalahnya menimbulkan emosi negatif dan efek negatif dan ketika emosi negatif ini tidak terkendali, remaja sering kali cenderung melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri, seperti melukai diri, mengonsumsi narkoba, melakukan penyimpangan sosial, dan lain sebagainya (Latipun & Notosoedirdjo, 2014; Jans dkk, 2012).

Ketidakmampuan remaja dalam mengatasi masalahnya berkaitan dan dapat dikaji dengan menggunakan theory of personality yang dikemukakan oleh Sigmund Freud. Salah satu dari ketiga konstruksi utama yang membentuk kepribadian individu, yaitu ego, menghasilkan pemikiran logis yang biasanya digunakan dalam penerapan keterampilan pemecahan masalah dalam kehidupan sehari-hari (Freud, 1923/1974). Jika remaja tidak memiliki strategi atau tidak bisa mengatasi masalah, id (keinginan atau kesenangan) yang tidak terpenuhi dapat dimediasi melalui ego dengan perilaku yang merugikan diri sendiri dan dalam kasus yang serius, beberapa sampai melakukan percobaan untuk bunuh diri (Bryan, Bryan, Ray-Sannerud, Etienne, & Morrow, 2014).

Perilaku melukai diri sendiri atau self-harm atau self-injury tersebut merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti dan merugikan diri sendiri tanpa bermaksud untuk melakukan bunuh diri (Jenny, 2016; Klonsky dkk., 2011). Definisi lain menyatakan bahwa Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) didefinisikan sebagai perilaku melukai diri sendiri yang disengaja, yang dapat menyebabkan pendarahan, memar, dan rasa sakit yang ditujukan untuk menyebabkan kerusakan tubuh yang ringan tanpa disertai niat untuk bunuh diri (American Psychiatric Association, 2013).

Dari kedua definisi tersebut, terdapat kesamaan di mana perilaku atau tindakan self-harm bukanlah perilaku yang bertujuan untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri. Namun, penelitian menunjukkan bahwa tindakan self-harm atau NSSI menjadi faktor risiko yang signifikan untuk percobaan bunuh diri pada berbagai kalangan, terutama pada remaja, pasien kejiwaan yang masih remaja, mahasiswa, dan orang dewasa (Klonsky, May, & Glenn, 2013). Penelitian selanjutnya melaporkan bahwa 70% percobaan bunuh diri dilakukan oleh individu yang sebelumnya pernah melakukan self-harm (Tresno dkk., 2012).

Perilaku self-harm yang paling sering dilakukan ialah mengiris atau menyarat kulit menggunakan silet atau benda tajam lainnya. Perilaku ini biasa diistilahkan dengan self-cutting.

Selain itu, self-harm juga terjadi dalam bentuk membakar tubuh, memukul diri, mengorek bekas luka, menjambak rambut, juga mengonsumsi zat-zat beracun (Tang, et al., 2016). Bentuk lainnya berdasarkan kuesioner self-harm inventory (SHI) hasil konsensus ahli di antaranya overdosis, membenturkan kepala dengan sengaja, mengonsumsi alkohol berlebihan, mencakar tubuh, tidak mengobati luka, sengaja membuat kondisi penyakit medis memburuk, memilih bersetubuh dengan siapa saja, memosisikan diri pada hubungan yang ditolak, menyalahgunakan resep pengobatan, menjauhkan diri dari Tuhan sebagai hukuman, terlibat hubungan yang menyiksa pasangannya secara emosional/psikis, terlibat hubungan yang menyiksa pasangan secara seksual,

keluar dari pekerjaan secara sengaja, melakukan percobaan bunuh diri, dan menyiksa diri dengan pemikiran yang mengalahkan diri sendiri (Randy Sansone et al., 2011).

Tindakan self-harm atau self-injury di masa remaja sudah saatnya dipertimbangkan untuk diperhatikan secara serius bukan hanya bagi tenaga kesehatan, melainkan juga bagi remaja itu sendiri dan lingkungannya. Remaja menjadi generasi penerus bangsa, sehingga perhatian khusus harus diberikan kepada individu-individu di periode remaja.

Beberapa faktor remaja melakukan perilaku melukai diri atau NSSI ialah merasa kesepian, tingkat kesulitan yang tinggi dalam menanggapi pengalaman yang negatif dan tingkat toleransi yang rendah terhadap masalah yang dihadapi, mengatasi masalah dengan emotion focus coping, faktor eksternal dan internal, dan pola komunikasi yang buruk dengan orang tua. Dua puluh sampai lima puluh persen remaja merasakan kesepian sampai beberapa derajat dan kesepian ini umum terjadi, terutama pada remaja usia 12—22 tahun (Heinrich, 2006; Laine, 1990).

Hal ini terjadi bukan hanya dikarenakan individu remaja dikucilkan atau tidak memiliki teman, namun individu merasa telah gagal untuk memiliki hubungan sosial dengan orang-orang di sekitarnya (Larson, 1990; dalam Lasgaard, et al., 2011) dan hubungan sosial yang bervariasi dan berubah-ubah menyulitkan individu remaja untuk beradaptasi (Ronka, 2011).

Menurut penelitian Lykes dan Kimmelmeier (2014), kesepian yang lebih rendah ditunjukkan oleh negara yang menganut budaya individualisme dibandingkan negara penganut budaya kolektivisme. Namun, budaya kolektivisme yang memiliki kontak dan hubungan yang baik dengan keluarga menunjukkan tingkat kesepian yang lebih rendah dibandingkan budaya individualisme yang kontak atau hubungan yang baik dengan teman.

Faktor eksternal dan internal pun berkaitan dengan faktor-faktor sebelumnya. Menurut Horney (1950), berdasarkan faktor internal, perilaku self-harm merupakan ekspresi kebencian diri yang dilakukan oleh orang neurotik. Pola asuh atau komunikasi keluarga sebagai faktor eksternal perilaku melukai diri pada remaja juga banyak menjadi faktor utama pada berbagai kasus. Baik faktor maupun eksternal, atau biasa diistilahkan dengan risk factor, memengaruhi self-talk atau pikiran negatif individu remaja atas dirinya sendiri yang menumbuhkan rasa minder, rasa tidak berharga, rasa tidak bertalenta, juga sangat mementingkan orang lain (teman) dalam aktivitasnya.

Faktor terakhir yang dibahas pada artikel ini ialah pola komunikasi remaja dengan orang tua. Koerner dan Fitzpatrick (2002) membaginya ke dalam empat kategori. Pertama ialah pola konsensual di mana keluarga menerapkan komunikasi konsensual yang mendorong anak untuk terbuka pada orang tua sehingga memiliki kemampuan kontrol diri yang baik, menghindari konflik, dan relasi yang baik dengan lingkungannya. Kecenderungan anak untuk melukai diri pada keluarga ini sangat rendah. Kedua ialah pola pluralistik. Tidak berbeda jauh dengan pola konsensual, komunikasi pluralistik ini membentuk remaja untuk terbuka serta mampu menciptakan hubungan yang harmonis karena anak terlatih untuk berpikir secara bebas, didorong untuk berkomunikasi dan bertukar ide secara terbuka, juga menikmati berbagai macam nilai.

Pola ketiga ialah pola protektif, di mana komunikasi antara orang tua dengan anak sangat minim karena orang tua jarang meluangkan waktu untuk berdiskusi dengan anak. Komunikasi pada pola ini menuntut anak untuk patuh pada aturan yang ketat yang dibuat orang tua. Anak yang lahir dan dididik dari pola komunikasi seperti ini memiliki intensi melukai diri yang tinggi karena komunikasi yang tertutup. Begitu pula pada pola komunikasi yang keempat, yaitu *Laissez-faire*, di mana orang tua memiliki minat yang sedikit bahkan tidak memiliki minat sama sekali pada kehidupan anak. Sehingga, anak mengalami pengabaian, penolakan, dan perhatian yang kurang dari orang tua.

Theory of Personality oleh Freud

Teori Freud mengenai personality (kepribadian) individu ini dapat menjadi dasar dalam mengkaji hasil studi kepustakaan di atas, terutama faktor internal remaja melukai diri atau melakukan tindakan self-harm. Teori ini menyatakan bahwa terdapat tiga (3) konstruksi utama yang membentuk kepribadian setiap individu, yaitu id, ego, dan superego (Freud, 1923/1974). Id mewakili naluri dalam diri individu dan hanya bertujuan untuk memuaskan keinginan dan kesenangannya, sulit untuk menoleransi tekanan.

Berdasarkan buku *Theories of Developmental Psychology*, pada bab teori Sigmund Freud, ego mewakili 'alasan' dan akal sehat. Ini bertindak sebagai perantara antara id dan lingkungan.

Fungsinya ialah mengubah keinginan insting id menjadi tindakan dengan cara yang tepat dan sesuai dengan lingkungan. Artinya, ego mampu menekan id hingga menemukan lingkungan yang sesuai untuk melepaskan id atau keinginan id sementara ditolak demi kepentingan realitas. Di keadaan seperti ini, pemikiran logis ego menggantikan pemenuhan keinginan (id) dan pemikiran realistis (proses sekunder) mengesampingkan keinginan halusinasi untuk pemenuhan keinginan (proses primer). Pemikiran logis digunakan dalam penerapan keterampilan pemecahan masalah. Jika keterampilan pemecahan masalahnya baik, id mengalah pada ego, sehingga tindakan negatif terhadap orang lain atau diri sendiri ditunda atau diganti dengan tindakan positif lain. Sebaliknya, jika keterampilan pemecahan masalah atau strategi coping-nya kurang baik, id dapat dimediasi melalui ego melalui tindakan negatif yang merugikan diri sendiri, termasuk self-harm bahkan bunuh diri (Bryan, Bryan, Ray-Sannerud, Etienne, & Morrow, 2014). Sedangkan superego mewakili hati nurani daripada pencari realitas atau kesenangan. Ini dianggap sebagai pengertian kita tentang apa yang benar dan apa yang salah, juga memberi pedoman bagi individu untuk membuat penilaian (Gilliland & James, 1998). Menurut Freud, orang yang memiliki superego yang kuat kebanyakan menghabiskan sebagian besar energinya untuk mempertahankan diri dari id. Akibatnya, mereka menjadi 'kaku'. Dinamika kepribadian atau personality seseorang, baik yang pada dasarnya impulsif, realistis, atau moralistik, bergantung pada perubahan distribusi ketiga energi tersebut (Freud, 1923/1974). Ketika ego menguasai diri, id melemah. Jika ego melemah, id mengalahkan ego dan keinginan impulsif menguasai diri (Freud, 1923/1974). Dari penjelasan ini, terbukti bahwa ketika keterampilan pemecahan masalah atau ego remaja belum bisa mengatasi id dengan baik, maka dalam mengatasi id-nya atau masalahnya remaja dapat memilih tindakan negatif seperti merusak diri, salah satunya self-harm (Bryan, Bryan, Ray-Sannerud, Etienne, & Morrow, 2014).

Penelitian ini diambil untuk dijadikan model dalam pendekatan konseling behavioral konsep behavioral therapy dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa terisolir. Pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri serta rasa percaya diri. Pendidikan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan kita, sebagai faktor utama dalam membentuk pribadi manusia. Di manapun tujuan dari pendidikan adalah memanusiakan manusia seutuhnya. Pendidikan diarahkan untuk menghasilkan manusia yang berkualitas dan mampu bersaing dan memiliki budi pekerti luhur serta moral yang baik. Setiap manusia membutuhkan pendidikan sampai kapan dan dimanapun ia berada, artinya pendidikan dimanapun sangat penting karena tanpa pendidikan manusia sangat sulit berkembang. Sekolah adalah sebuah lembaga yang dirancang untuk pengajaran siswa/murid dibawah pengawasan guru. Sekolah itu merupakan lingkungan yang didalamnya terdapat berbagai macam individu yang memiliki banyak perbedaan karakter.

Sekolah sebagai lembaga formal banyak berperan dalam memberi pengetahuan dan keterampilan melalui berbagai kegiatan baik itu bidang akademik ataupun non akademik. Siswa-siswi disekolah itu memiliki banyak kegiatan seperti mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan baik dan mengikuti pembelajaran sesuai aturan. Disekolah juga merupakan tempat untuk para siswa-siswi untuk bersosialisasi serta saling menghargai dengan lingkungan sekitarnya. Akan tetapi akhir-akhir ini banyak permasalahan yang dihadapi oleh para siswa-siswi disekolah sehingga mereka merasa kurang dalam mengikuti kegiatan pembelajaran tersebut yaitu rasa percaya diri. Masalah kepercayaan diri siswa dapat menimbulkan hambatan besar pada bidang kehidupan sosial, belajar serta karir. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah (susah menyesuaikan diri) dalam kehidupan pribadinya diliputi dengan keraguan untuk menentukan suatu tindakan atau sering cemas dan suka menyendiri dan menjauh dengan lingkungan.

Salah satu cara untuk meningkatkan rasa percaya diri kepada siswa yang terisolir adalah dengan menggunakan behavioral Therapy karena pendekatan ini merupakan hal yang paling penting dalam merubah tingkah laku manusia. Perubahan tingkah laku manusia itu dapat dipelajari dari proses belajar dari lingkungan yang ada. Behavioral Therapy ini juga dikenal sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku yang dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku. Pada dasarnya terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan perilaku tingkah laku baru, serta penghapusan tingkah laku yang maladaptif serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.

Penggunaan behavioral therapy ini juga menekankan pada perubahan tingkah laku manusia dan agar manusia tersebut bisa menemukan tingkah laku yang baru dan menghilangkan perilaku maladaptif. Adapun jurnal yang menggunakan pendekatan behavioral yang telah penulis temukan dalam merubah tingkah laku di antaranya yaitu Efektifitas konseling behavioral dengan teknik positive reinforcement untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Data penelitian dianalisis dengan teknik statistik t-test. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa konseling behavioral teknik positive reinforcement efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya turun perilaku membolos sesudah diberikan tindakan.

Penurunan perilaku membolos siswa dipantau dari perubahan kehadiran di sekolah sangat meningkat yang didukung dari daftar hadir kelas. Selama ini, pendekatan Behavioral Therapy belum sampai pada aspek inti dari konseli. Behavioral Islami menjawab kekurangan tersebut dengan membantu konseli Dalam situasi kelompok belajar dan menyadari tugas dan tanggung jawab sebagai makhluk Allah yang disebut manusia. Membantu menemukan hakikat diri ini merupakan bagian terpenting dan tidak dapat diabaikan. Oleh karena itu, penting dirumuskan konsep behavioral therapy dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa terisolir perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam.

Dalam pandangan behavioral, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya. Untuk itu memahami kepribadian individu tidak lain adalah perilakunya yang tampak. Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa perilaku merupakan bagian dari kepribadian manusia yang terbentuk oleh pengalaman dalam berinteraksi dengan lingkungan. Dalam pandangan behaviorisme perilaku bermasalah dimaknai sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Perilaku yang salah penyesuaian terbentuk melalui proses interaksi dengan lingkungannya. Artinya bahwa perilaku individu itu meskipun secara social adalah tidak tepat, dalam beberapa saat memperoleh ganjaran dari pihak tertentu. Dari cara demikian akhirnya perilaku yang tidak diharapkan secara sosial atau perilaku destruktif dikelas.⁶

Sedangkan perilaku bermasalah dalam pandangan behaviorisme adalah perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan atau tidak sesuai dengan norma yang ada. Perilaku bermasalah ini merupakan kebiasaan-kebiasaan negative yang juga terbentuk dari hasil interaksi dengan lingkungan. Kepercayaan diri terdapat dua kata yaitu kepercayaan dan diri. Kepercayaan adalah suatu anggapan suatu anggapan atau keyakinan bahwa sesuatu yang diyakini itu benar adanya. Sedang kata diri berarti orang atau seorang yang menyatakan tujuannya kepada badan sendiri.

Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa kepercayaan diri merupakan anggapan atau keyakinan akan badan dan kemampuan sendiri. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negative, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Rasa percaya diri adalah sikap positif, baik terhadap dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.⁷ Selain itu, dalam teori tentang belajar sosial, Albert bandura mengemukakan bahwa individu dengan kepercayaan diri akan mampu menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Individu ini juga memiliki efikasi diri yang tinggi sehingga mudah dalam menghadapi tantangan karena memiliki kepercayaan penuh akan kemampuan dirinya.

Pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa rasa percaya diri merujuk pada beberapa aspek kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakni, mampu, dan percaya bahwa dia bisa melakukan tugas perkembangannya dan memiliki harapan hidup yang realistik. Anak terisolir adalah anak yang tidak mempunyai teman dalam pergaulannya karena dia tidak mempunyai minat untuk mengikuti kegiatan-kegiatan kelompok sebagai proses bersosial. Siswa seperti ini lebih tertarik untuk melakukan kegiatan seorang diri dan tidak pandai dalam segi pergaulannya antar sesama teman.

⁶ Gavarkovs, A. G. (2019). Behavioral counseling training for primary care providers: Immersive virtual simulation as a training tool. *Frontiers in public health*, 7. Hal. 116.

⁷ Onishchuk, I., Ikonnikova, M., Antonenko, T., Kharchenko, I., Shestakova, S., Kuzmenko, N., & Maksymchuk, B. (2020). Characteristics of foreign language education in foreign countries and ways of applying foreign experience in pedagogical universities of Ukraine. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(3), 44-65. doi: <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/308>.

Selain itu, pengertian siswa terisolasi adalah siswa yang terasingkan atau ditolak oleh teman-temannya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku terisolir siswa adalah perilaku siswa yang menarik dirinya dari kehidupan sosial karena tidak mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada sehingga diasingkan oleh teman-temannya. Jadi pemaparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku terisolir siswa adalah suatu sikap individu yang tidak dapat menyerap dan menerima norma-norma ke dalam kepribadiannya dan dia juga tidak mampu untuk berperilaku yang pantas atau menyesuaikan diri menurut tuntutan lingkungan yang ada. Dalam hal ini untuk meningkatkan percaya diri pada siswa terisolir terisolir menggunakan layanan konseling behavioral yang bertujuan agar individu bermasalah mampu merubah tingkah lakunya agar lebih adaptif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa Penerapan Konseling Behavioral dalam penanganan remaja bermasalah, Proses konseling behavioral yaitu, sebuah proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu. Jika kita perhatikan lebih lanjut, pendekatan dalam konseling behavioral lebih cenderung direktif, karena dalam pelaksanaannya konselorlah yang lebih banyak berperan dan dapat membentuk karakter remaja, harga diri remaja, dan membantu remaja untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan untuk menjadi dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab. Maka remaja-remaja yang memiliki masalah dapat melakukan pendekatan ini karena hal ini untuk meningkatkan percaya diri pada siswa terisolir terisolir menggunakan layanan konseling behavioral yang bertujuan agar individu bermasalah mampu merubah tingkah lakunya agar lebih adaptif.

REFERENSI

- Curry, S. J., Krist, A. H., Owens, D. K., Barry, M. J., Caughey, A. B., Davidson, K. W., . . . Kubik, M. (2018). *Screening and behavioral counseling interventions to reduce unhealthy alcohol use in adolescents and adults: US Preventive Services Task Force recommendation statement*. *Jama*, 320(18), 1899-1909.
- Elliott, J. (1991). *Action Research for Educational Change*. Milton Keynes: Open University Press.
- Gavarkovs, A. G. (2019). *Behavioral counseling training for primary care providers: Immersive virtual simulation as a training tool*. *Frontiers in public health*, 7, 116.
- Hidayat, H (2018). *Cognitive-Behavioral Counseling Model to Optimize Cognitive Potentiality and Adaptive. (Behavior of Attention Deficite Hyperactivity Disorders (ADHD) Students*.
- Khodakarami, B., Mafakheri, B., Shobeiri, F., Soltanian, A., & Mohagheghi, H. (2017). *The Effect of Fordyce Happiness Cognitive-Behavioral Counseling on the Anxiety and Depression of Women with Spontaneous Abortion*. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 9(12), 2335-2341.
- Kumar, T., Malabar, S., Benyo, A., & Amal, B. K. (2021). *Analyzing multimedia tools and language teaching*. *Linguistics and Culture Review*, 5(S1), 331-341. doi: <https://doi.org/10.21744/lingcure.v5nS1.1400>.
- Onishchuk, I., Ikonnikova, M., Antonenko, T., Kharchenko, I., Shestakova, S., Kuzmenko, N., & Maksymchuk, B. (2020). *Characteristics of foreign language education in foreign countries and ways of applying foreign experience in pedagogical universities of Ukraine*. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensională*, 12(3), 44-65. doi: <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/308>
- Putra, I. D. G. A. P., MWP, D. A., & Dharsana, I. K. (2017). *Differences Effectiveness of Behavioral Counseling Modeling Technique with Aversi Technique to Self Endurance*. *Bisma The Journal of Counseling*, 1(1), 50-59.
- Suranata, K., Atmoko, A., & Hidayah, N. (2017). *Comparing the effect of cognitive-behavior and strengths-based counseling*. Paper presented at the Proceedings of the 2nd International Conference on Innovative Research Across Disciplines.2017.
- Wright, S. (2020). *Language education and foreign relations in Vietnam*. London: Routledge.