



## Penerapan Pendekatan Konseling Behavioral Sebagai Salah Satu Upaya Mengatasi Kenakalan Remaja

Septiria Fiona Palembang<sup>1\*</sup>, Debiyanto Taruk Tiku<sup>2</sup>, Apriliani Batara<sup>3</sup>, Yulianti Milenia Putri<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

[septiriafionapalembangan@gmail.com](mailto:septiriafionapalembangan@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [debyantotaruktiku@gmail.com](mailto:debyantotaruktiku@gmail.com)<sup>2</sup>, [aprilianibatara24@gmail.com](mailto:aprilianibatara24@gmail.com)<sup>3</sup>, [yuliantimileniaputri@gmail.com](mailto:yuliantimileniaputri@gmail.com)<sup>4</sup>

Korespondensi Penulis: [septiriafionapalembangan@gmail.com](mailto:septiriafionapalembangan@gmail.com)\*

**Abstract.** *This research is library research or research using library methods. The technique used to collect data is to use sources originating from books and journals that are related to the behaviorist counseling approach. The type of research used in this study is qualitative research which describes the importance of behavioristic counseling approaches and steps in dealing with juvenile delinquency. This research aims to provide an understanding regarding the behavioristic counseling approach in minimizing juvenile delinquency, especially in Sangalla District.*

**Keywords:** *Counseling, Behaviorism, Juvenile Delinquency.*

**Abstrak.** Penelitian ini merupakan penelitian library research atau penelitian dengan menggunakan metode kepustakaan. Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data ialah dengan menggunakan sumber-sumber yang asalnya dari buku-buku, jurnal-jurnal yang memiliki ketrkaitan dengan pendekatan konseling behavioristik. Jenis penelitian yang digunakan dalam kajian ini ialah penelitian kualitatif dengan mendeskripsikan pentingnya pendekatan dan langkah konseling behavioristik dalam menghadapi kenakalan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait pendekatan konseling behavioristic dalam meminimalisir kenakalan remaja khususnya di Kecamatan Sangalla.

**Kata Kunci:** Konseling, Behavioristik, Kenakalan Remaja.

### 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang paling menyenangkan dimana dimulai dari pertumbuhan dan pencarian identitas diri, karena pada usia inilah seorang remaja memulai mengembangkan paradigma berpikir yang kritis dari sudut pandang yang berbeda. Sekalipun demikian, masa ini juga merupakan masa yang rawan akan pengaruh dari hal-hal yang bersifat negatif dari lingkungan tempat berada. Oleh karena itu seringkali fase ini disebut sebagai pemberontakan karena pada masa ini remaja baru mengalami pubertas sehingga sangat mudah menampilkan gejala emosi pada dirinya serta mengalami banyak masalah baik dalam lingkungan keluarga maupun di lingkungan pertemanan. Kenakalan remaja yang acap kali terjadi ketika beranjak di fase ini ialah free sex, merokok, narkoba, tawuran, mencuri, meminum-minuman beralkohol, serta tindakan lainnya yang melanggar aturan-aturan yang berlaku.

Perkembangan perilaku remaja merupakan salah satu fase yang harus menjadi perhatian khusus bagi orang tua, guru dan bahkan masyarakat secara umum. Dalam fase ini, seorang

remaja memerlukan perhatian, arahan, bimbingan, pengawasan, agar tidak terjerumus ke dalam lingkungan yang kotor sebagaimana yang dikatakan di atas. Kenakalan remaja tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan dimana dia berada melainkan juga salah satu yang dapat menjadi aspek ialah mengenai kebebasan dia bertindak dan berperilaku. Dalam rangka meminimalisir kenakalan remaja dan memperbaiki perilaku remaja diperlukan suatu pendekatan yang dapat dilakukan oleh seorang konselor untuk mengatasi remaja yang memiliki perilaku tidak sejalan dengan norma atau aturan yang berlaku. Dalam bimbingan konseling terdapat berbagai jenis pendekatan salah satunya yang dapat digunakan dalam menghadapi masalah seperti ini ialah pendekatan behavioristik.

Pendekatan Behavioristik merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada perubahan perilaku yang negatif atau tidak pantas dan menggantikannya dengan tingkah laku yang baik dan berarti. Dengan menggunakan pendekatan konseling behavioristik seseorang dibantu untuk memecahkan masalah emosional, interpersonal dan pengambilan keputusan sehingga konseli dapat merubah perilaku buruknya. Pendekatan konseling behavioristik menitikberatkan pada perubahan tingkah laku yang tidak baik pada diri seseorang. Oleh karena itu, pendekatan ini bertujuan untuk menghilangkan perilaku buruk dan tidak sesuai dengan aturan. Dengan penggunaan pendekatan ini, konseli diharapkan mengalami perubahan dalam berperilaku tanpa menimbulkan masalah baru.

## **2. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kenakalan remaja merupakan suatu peristiwa yang sering terjadi dalam lingkungan remaja saat ini. Hal yang sering kali terjadi pada remaja ialah tawuran, kebiasaan merokok, menggunakan narkoba dan bahkan berujung pada mencuri sesuatu untuk memuaskan keinginannya. Meskipun demikian, banyak dari remaja yang melakukan seperti demikian belum memahami dan mengenali dampak yang akan terjadi pada dirinya.

Menurut Wright, permasalahan yang seringkali muncul dan dialami oleh remaja ialah

- 1) permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan fisik dan motorik. Pada masa remaja ditandai dengan adanya perkembangan fisik yang begitu relatif cepat. Keadaan fisik pada diri setiap remaja memerlukan perhatian karena itu ketika hal ini diabaikan maka keadaan fisik pada dirinya akan mengalami kondisi dimana ada rasa ketidakpuasan dan kurang percaya diri.
- 2) permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan kognitif dan bahasa. Pada tahap remaja awal ditandai dengan perkembangan kemampuan intelektual yang pesat. Akan tetapi, ketika perkembangan intelektual remaja tidak berkembang dengan baik maka berujung pada potensi intelektual yang tidak berkembang dengan baik dan optimal.
- 3) permasalahan yang berkaitan

dengan perkembangan perilaku sosial, moralitas dan kegamaan. Fase remaja acapkali disebut fase social hunger (kehausan sosial), hal ini ditandai dengan keinginan dalam menjali relasi dan diterima di tempat atau lingkungan yang diinginkannya. Karena itu, ketika sedang dalam fase ini dan tidak diterima dengan baik maka remaja akan mengalami sikap minder dan bahkan tidak memiliki sikap percaya diri. 4) permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan kepribadian, dan emosional. Usaha dalam mencari identitas diri banyak dilakukan dengan menunjukkan perilaku coba-coba, perilaku imitasi atau identifikasi. Melihat permasalahan-permasalahan di atas diperlukan pendekatan konseling behavioristik untuk membawa perubahan pada diri setiap remaja. Behavioristik merupakan sebuah teori yang membahas tentang perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman. Selain itu behavioristik juga dapat diartikan sebagai suatu pandangan yang bersifat teoritis yang beranggapan bahwa persoalan psikologi merupakan tingkah laku tanpa mengaitkan konsepsi-konsepsi terkait kesadaran dan mentalitas. Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling behavioristik merupakan salah satu bentuk pendekatan konseling yang dapat digunakan dalam memahami perilaku seseorang dan merubahnya ke jalan benar melalui proses belajar bersama.

Pendekatan konseling behavioristik menekankan pada perubahan tingkah laku manusia agar dapat kemudian mengalami perubahan dan menemukan perilaku yang bersifat memberikan dampak positif serta terhindar dari tindakan maladaptif. Dalam pandangan pendekatan ini, kepribadian manusia pada umumnya merupakan perilaku. Perilaku dibentuk dari hasil pengamatan beserta pengalaman yang dialami secara langsung pada diri seseorang baik itu melalui lingkungan keluarga maupun lingkungan tempat dia bergaul. Tujuan dari pendekatan konseling behavioristik ialah sebagai upaya dalam mengubah perilaku atau tindakan seseorang untuk menjadi lebih baik dengan cara melakukan penguatan diri dan menguatkan perilaku baik serta merubah dan membantu meninggalkan perilaku yang bersifat negatif. Dalam pendekatan konseling behavioristik terdapat beberapa tahapan yang dapat dilakukan dalam melakukan konseling yakni:

**a) Desensitisasi Sistematis**

Desensitisasi Sistematis merupakan salah satu teknik yang paling umum digunakan dalam terapi tingkah laku. Hal ini digunakan dalam menghilangkan tingkah laku yang bersifat negatif yang sudah tertanam kuat dalam pribadi seseorang. Selain itu, melalui teknik ini memunculkan tindakan baru untuk melawan dan bahkan melenyapkan tindakan abnormal tersebut.

**b) Terapi Implosif atau Pembanjiran**

Dalam terapi ini, seorang konselor mencoba untuk memberikan stimulus-stimulus untuk menghasilkan kecemasan pada diri klien. Alasan digunakannya teknik ini ialah bahwa jika seseorang secara berulang-ulang membayangkan stimulus sumber kecemasan dan konsekuensi yang diharapkan tidak muncul, akhirnya stimulus yang mengancam tidak memiliki kekuatan dan neurotiknya menjadi hilang.

**c) Latihan Asertif**

Pendekatan behavioral yang dapat dikata dengan cepat mencapai popularitas ialah latihan asertif yang seringkali digunakan pada kondisi-kondisi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan menerima kenyataan atau fakta hidup. Latihan asertif digunakan dalam melatih individu yang mengalami kesulitan menyatakan diri bahwa tindakannya atau perilakunya layak atau benar.

**d) Terapi Aversi**

Teknik aversi digunakan dalam rangka meredakan perilaku simptomatik dengan cara menyajikan stimulus yang tidak menyenangkan (menyakitkan) sehingga perilaku yang tidak menyenangkan dapat mengalami keterhambatan. Tujuan dari teknik ini ialah untuk membawa seseorang kepada tindakan yang diinginkan yakni hal yang bersifat positif.

**e) Pengondisian Operan**

Tingkah laku operan ialah tingkah laku yang memancar yang menjadi ciri organisme aktif. Prinsip perkuatan yang menerangkan pembentukan, pemeliharaan, atau penghapusan pola-pola tingkah laku merupakan inti pengkondisian operan.

Tingkah laku yang bermasalah dalam konseling behavioral merupakan tingkah laku yang berfifat berlebihan (*excessive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*). Menurut Komalasari dkk, pendekatan konseling behavioral memiliki empat tahap yakni:

1. Assesment (*assessment*), dalam tahap ini seorang konseling mencoba memikirkan apa yang hendak dilakukan terhadap konselinya. Assesmen dilakukan merupakan aktivitas nyata, perasaan dan pikiran konseli.
2. Menetapkan tujuan (*goal setting*), dalam tahap ini konselor bersama dengan konseli mengatur atau menetapkan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama dan berdasarkan informasi yang telah disusun serta dianalisis.
3. Implementasi teknik (*technique implementation*), yakni konselor dan konseli menentukan strategi yang terbaik dalam belajar serta membantu konseli mencapai tujuan dan perubahan tingkah laku yang diinginkan.

4. Evaluasi dan pengakhiran (*evaluation-termination*), merupakan tahapan berkesinambungan. Evaluasi di buat atas dasae apa yang konseli perbut. Tingkah laku konseli digunakn sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan.

### **3. KESIMPULAN**

Hakekat pendekatan konseling behavioristik ialah proses membantu seseorang dalam situasi belajar untuk menyelesaikan masalah-masalah interpersonal, emosional, dan pengambilan keputusan dalam mengontrol kehidupan mereka dan mempelajari tingkah laku yang baru. Pendekatan konseling behavioristik ialah pada proses upaya merubah perilaku seseorang berdasarkan pengalaman dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

### **4. REFERENSI**

- Chaplin, J. P. (2006). Kamus lengkap psikologi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Corey, G. (2009). Teori dan praktek konseling dan psikoterapi. Bandung: Refika Aditama.
- Damayanti, T. A., dkk. (2023). Implementasi konseling behavioral terhadap permasalahan perilaku peserta didik di sekolah menengah atas. Jurnal Sains Sosial dan Humaniora, 7(2).
- Fadhil Aryadi, dkk. (2024). Pendekatan konseling behavioral dalam menangani kenakalan remaja. Concept: Journal of Social Humanities and Education, 3.
- Gantina Komalasri, & Wahyuni, E. (2011). Teori dan teknik konseling. Jakarta: PT. Indeks.
- Halid, W., & Azaniatidin. (2021). Pengaruh konseling behavioristik terhadap kenakalan remaja: Studi kasus remaja di Desa Mesanggok Lombok Barat. AL-INSAN: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam, 1.
- Haslindah, dkk. (2021). Pendekatan konseling behavioral dalam penanganan remaja yang bermasalah. JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 1.
- Latipun. (2001). Psikologi konseling. Malang: UMM Press.
- Sani, R. A. (2013). Inovasi pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sanyata, S. (2012). Teori dan aplikasi pendekatan behavioristik dalam konseling. Jurnal Paradigma, 7.
- Taufik, & Putriani, L. (2023). Pendekatan dalam konseling. Jawa Tengah: Tahta Media Group.
- Wright, S. (2020). Language education and foreign relations in Vietnam. London: Routledge.