

LIBRARY RESEARCH : PENDEKATAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION* SEBAGAI UPAYA DALAM MENANGANI PERMASALAHAN REMAJA

Rania Putri Mustikaningtyas

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : rania.21010@mhs.unesa.ac.id

Bakhrudin All Habsy

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : bakhrudinhabsy@unesa.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan masa transisi yang dialami manusia dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini disebut sebagai masa kritis karena terjadi perubahan besar yang memerlukan penyesuaian individu. Remaja mengalami terjadinya "*storm and stress*" dan mengakibatkan timbulnya berbagai macam permasalahan seperti, permasalahan kesehatan mental, akademik, *bullying* atau perundungan, seksual pra-nikah serta, permasalahan kecanduan gawai. Permasalahan tersebut akan mempengaruhi kehidupan individu psikis sehingga, perlu diberikan penanganan agar permasalahan tidak mempengaruhi kehidupan individu secara berkelanjutan. Pendekatan *cognitive behavior modification* dianggap mampu untuk dijadikan upaya mengatasi permasalahan remaja. Tujuan dari penelitian ini yaitu, guna memberikan pemaparan mengenai relevansi pendekatan konseling *cognitive behavior modification* sebagai upaya mengatasi permasalahan remaja. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian *library research*. Data diambil dari penelusuran tinjauan literatur online melalui *google scholar* berupa, buku, jurnal, skripsi atau tesis, kemudian data akan dianalisis melalui pengkajian terhadap informasi relevan yang telah didapatkan. Hasil dari penelitian ini yaitu, terdapat relevansi dari *cognitive behavior modification* dengan permasalahan remaja dan ditemukan hasil penelitian yang mendukung. Berdasarkan hasil penelitian maka, dapat disimpulkan bahwa permasalahan remaja dapat ditangani menggunakan pendekatan konseling *cognitive behavior modification*. Lebih lanjut, diharapkan konselor atau peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan penelitian ini dengan menerapkan *cognitive behavior modification* secara nyata untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh remaja.

Kata Kunci: Remaja, Permasalahan, Pendekatan *Cognitive Behavior Modification*

Abstract

Adolescence is a transition period experienced by humans from childhood to adulthood. This period is called a critical period because major changes that require individual adjustment occur. Adolescents experience "storm and stress," and this results in various problems, such as mental health problems, academic, bullying, pre-marital sex, and gadget addiction problems. This problem will affect an individual's psychological life, so treatment must be provided so that the problem does not affect the individual life sustainably. The cognitive behavior modification approach is considered to be able to be used as an effort to overcome adolescent problems. The aim of this study is to provide an explanation regarding the relevance of the cognitive behavior modification counseling approach as an effort to overcome adolescent problems. The method of this study used a qualitative approach with the type of library research. Data were taken from an online literature review search via Google Scholar in the form of books, journals, theses, or dissertations. Moreover, data were analyzed through a review of the relevant information that had been obtained. The results of the study showed the relevance of cognitive behavior modification to adolescent problems and found supporting research results. Based on the results of the study, it can be stated that adolescent problems can be handled using a cognitive behavior modification counseling approach. Furthermore, counselors or further researchers are expected to be able to improve this study by implementing cognitive behavior modification in real to overcome problems experienced by adolescents.

Keywords: Adolescent, Problem, Cognitive Behavior Modification Approach

PENDAHULUAN

Remaja merupakan sebuah periode dalam perkembangan manusia dan difeniskan sebagai masa peralihan atau transisi individu dari anak-anak menuju dewasa yang meliputi perubahan dalam hal biologis, psikologis maupun sosial (Setyantoro & Hanggara, 2023). Menurut Monks (dalam Rizkyta & Fardana, 2017). batasan usia dalam remaja dibagi menjadi tiga yaitu, remaja awal (*early adolescent*) dengan rentang usia 12 - 15 tahun, remaja pertengahan (*middle adolescent*) dengan rentang usia 15 - 18 tahun, serta remaja akhir (*late adolescent*) dengan rentang usia 18 - 21 tahun.

Menurut (Pratama & Sari, 2021) perkembangan individu yang terjadi pada masa remaja dibagi menjadi 4, yaitu (1) Perkembangan fisik dimana, remaja perempuan mengalami haid dan perbesaran payudara sedangkan remaja laki-laki mengalami perbesaran testis dan tumbuhnya rambut diketiak maupun pubis, (2) Perkembangan kognitif, dimana individu mampu berpikir dengan logis serta, memandang suatu permasalahan dengan komprehensif, (3) Perkembangan afektif, dimana individu telah mampu melaksanakan regulasi emosi dengan baik. (4) Perkembangan psikomotor, dimana individu mengalami peningkatan drastis mengenai daya tahan tubuh, kelincahan serta, kekuatan fisik.

Pada tahap transisi menuju kedewasaan remaja akan sangat sensitif dan cenderung suka melakukan hal yang baru maka, individu dalam proses transisi tersebut perlu diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat sehingga mampu menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik. Beberapa tugas perkembangan yang dilakukan pada masa remaja diantaranya yaitu ; (1) Penerimaan fisik, (2) Pencapaian kemandirian emosional, (3) Pengembangan keterampilan interpersonal dan hubungan pergaulan dengan teman sebaya secara kelompok maupun individual, (4) Menemukan individu yang dijadikan identitas pribadinya, (5) Mampu menerima diri sendiri serta memiliki kepercayaan dengan kemampuan yang dimiliki, (6) Memperkuat *self control* (7) Meninggalkan perilaku kekanak-kanakan

Masa remaja dikatakan sebagai masa kritis karena terjadi perubahan besar dan perlunya penyesuaian individu. Berbagai macam tuntutan tugas perkembangan yang begitu kompleks dan cenderung berat untuk dilaksanakan membuat remaja memiliki ketidakseimbangan serta ketidakstabilan emosional dalam banyak hal. Hal ini selaras dengan penjelasan G Stanly Hall yang menyebutkan bahwa masa remaja merupakan waktu untuk terjadinya "*storm and stress*" atau dapat diartikan sebagai "badai dan tekanan jiwa" dimana, remaja mengalami perubahan secara besar-besaran baik secara fisik, intelektual maupun emosional yang mengakibatkan munculnya kesedihan serta kebingungan sehingga seringkali disebut sebagai masa kritis (Jannah, 2017). Pada realitanya, tidak sedikit remaja yang masih kesulitan untuk beradaptasi dengan adanya perubahan besar yang terjadi dalam dirinya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Soetjningsih (dalam Haris, 2018) bahwa, pada

setiap fasenya remaja akan mengalami berbagai krisis dan permasalahan.

Pertama, pada fase remaja awal (*early adolescent*), individu akan mengalami keheranan dalam perubahan yang terjadi dalam dirinya, lebih mudah terangsang dan seringkali berfantasi erotis sehingga, pada fase ini remaja seringkali mengalami permasalahan seksual pra-nikah dan kecanduan video porno. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Yuni et al., 2021) dengan responden pada rentang usia 14-16 tahun dimana ditemukan bahwa sebanyak 29 responden (4,26%) mengaku sudah melakukan hubungan seksual pra-nikah (1,44 % remaja dengan jenis kelamin perempuan serta, 3,19% remaja dengan jenis kelamin laki-laki) . Selain itu, remaja dengan rentang usia 14-15 tahun seringkali mengalami permasalahan *smartphone addiction* (Damayanti, 2022).

Kedua, pada fase remaja pertengahan (*middle adolescent*), disini remaja memasuki Sekolah Menengah Atas (SMA) yang sedang mengalami permasalahan paling kompleks dimana pada fase ini remaja sangat membutuhkan teman, terlalu mencintai diri sendiri (narsis), serta permasalahan dalam pembelajaran . Hal ini lah yang mengakibatkan pada fase ini remaja seringkali mengalami permasalahan berkaitan dengan *bullying*, karena pada fase ini remaja memiliki tingkat rasa kepercayaan diri yang terlalu tinggi dan merasa bahwa dirinya memiliki kekuasaan atas sekitar (Nuryono et al., 2024) serta muncul permasalahan akademik , karena remaja menganggap bahwa masa SMA merupakan sebuah, peluang awal dalam tahap karir untuk masa depan (Farahdina & Khasanah, 2024)

Ketiga, pada fase remaja akhir (*late adolescent*), seharusnya pada fase ini remaja telah mampu dalam mengaktualisasikan diri dan mencapai identitas diri. Namun, ketika pada fase ini individu belum mampu mengenali dirinya maka, individu akan mengalami kesulitan dalam pengaktualisasian diri pada kehidupan sosial dan memunculkan kebingungan dalam pemilihan peran yang cocok. Berdasarkan kegagalan tersebut, maka, individu akan cenderung mengalami kecemasan, depresi, hingga frustrasi ketika peran yang dipilih tidak sesuai dengan jati dirinya. Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh I-NAMHS pada tahun 2022 menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja (34,9%) yang setara dengan 15,5 juta remaja di negara Indonesia mengalami permasalahan kesehatan mental pada 12 bulan terakhir.

Berdasarkan yang telah dijelaskan, diketahui bahwa remaja seringkali mengalami permasalahan yang kompleks pada setiap fase perkembangannya. Maka dari itu, diperlukan upaya untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada remaja dengan tujuan agar remaja tersebut mampu menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik.

Bimbingan dan konseling bisa menjadi salah satu upaya yang digunakan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada remaja. Menurut POP BK bimbingan konseling merupakan sebuah usaha terorganisir yang dilaksanakan oleh konselor guna memfalsifikasi pencapaian tugas perkembangan dari individu yang terdiri dari 4

layanan yaitu, (1) Layanan dasar, adalah layanan yang digunakan sebagai pencegahan atau bersifat *preventif* seperti, bimbingan klasikal atau bimbingan kelompok, (2) Layanan responsif, adalah layanan yang digunakan untuk mengatasi suatu permasalahan atau bersifat *kuratif* seperti konseling kelompok atau individu, alih tangan kasus, atau tindakan *home visit*, (3) Layanan peminatan dan perencanaan individual, adalah layanan yang diberikan kepada seluruh individu sebagai bentuk merencanakan karier seperti, konseling karier, bimbingan karier, maupun adanya tes peminatan, (4) Dukungan sistem, adalah layanan yang memiliki fokus untuk pengembangan organisasi dan manajemen bimbingan konseling

Berdasarkan layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling, permasalahan remaja dapat diatasi dengan layanan responsif dimana individu akan dibantu untuk menyelesaikan permasalahannya dengan bantuan layanan konseling baik dalam dinamika kelompok ataupun individu. Konseling secara etimologi, berasal dari bahasa latin "*cosilium*" yang memiliki arti "berbincang bersama". Konseling juga dapat diartikan sebagai proses pemberian bantuan yang dilaksanakan menggunakan wawancara konseling oleh konselor kepada individu yang mengalami permasalahan (konseli) dengan tujuan agar konseli mendapatkan pengetahuan yang baik mengenai dirinya serta mampu mengatasi permasalahan yang dialami (Sukatn et al., 2022)

Terdapat beberapa pendekatan yang dapat dijadikan sebagai bentuk intervensi sesuai dengan kebutuhan dari permasalahan konseli. Namun, salah satu pendekatan yang dianggap cocok untuk mengatasi permasalahan remaja yaitu, pendekatan *cognitive behavior modification*. Hal ini selaras dengan pendapat Sarafino (dalam Sari, 2019) bahwa *cognitive behavior modification* berfungsi untuk mengatasi permasalahan psikologis seperti, gangguan kecemasan, masalah interpersonal serta sosial, depresi, penolakan sekolah, fobia, *self esteem* yang rendah, kenakalan remaja, gangguan makan, *post-traumatic stress*, dan lain sebagainya.

Cognitive behavior modification (CBM) menjadi salah satu pendekatan yang berkembang dari *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan cakupan yang lebih luas dan tidak hanya mengatasi gangguan mental saja namun, juga berfokus kepada pengembangan kognitif yang positif serta, pengubahan pola pikir. Tokoh dari *cognitive behavior modification* yaitu, Donald Meichenbaum yang menjelaskan bahwa *cognitive behavior modification* merupakan sebuah pendekatan yang memiliki fokus dalam hubungan antara kognisi serta perilaku (Meichenbaum, 1979). Pada awal penelitiannya, Donald Meichenbaum memperkenalkan teknik *self instruction* dimana, konseli akan dilatih untuk memberikan instruksi kepada dirinya sendiri sebagai bentuk pengubahan perilaku serta, meningkatkan kemampuan konseli dalam menghadapi situasi yang sulit. Melalui *cognitive behavior modification* konseli ditekankan kepada pentingnya sebuah peran kognisi serta pemikiran untuk mempengaruhi seseorang dan bagaimana dialog internal tersebut dapat diubah guna mengatasi permasalahan perilaku.

Pendekatan ini relevan dengan kebutuhan perkembangan yang sedang dialami oleh remaja yang tengah membentuk pola pikir serta identitas diri sehingga, cocok untuk menangani permasalahan remaja. *Cognitive behavior modification* akan membantu mengidentifikasi serta mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih rasional atau adaptif. Bukan hanya itu, *cognitive behavior modification* akan meningkatkan kesadaran diri melalui pemahaman hubungan mengenai pikiran, emosi, tindakan serta, memunculkan kemandirian melalui keterampilan yang dapat digunakan dalam menghadapi tantangan permasalahan remaja seperti, pengelolaan emosi, keterampilan sosial maupun tekanan akademik secara mandiri

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*) yang merupakan sebuah ringkasan tertulis yang berasal dari jurnal, buku, artikel serta, dokumen lain yang memiliki uraian informasi masalah atau sekarang yang memiliki relevansi pembahasan dengan judul penelitian (Sugiyono, 2019) *Library research* digunakan dalam mengumpulkan data menggunakan penelaahan kepada buku literatur, catatan serta, berbagai macam laporan yang memiliki kaitan dengan permasalahan yang akan dipecahkan.

Data dalam penelitian ini bersumber dari, artikel, jurnal, skripsi maupun dokumen lain yang berkaitan dengan konseling *cognitive behavior modification* dengan permasalahan remaja. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan melalui penelusuran tinjauan literatur online melalui *google scholar*, kemudian data akan dianalisis melalui pengkajian terhadap informasi relevan yang telah didapatkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Relevansi *Cognitive Behavior Modification* dengan Permasalahan Remaja

A. Permasalahan Remaja

Berikut ini merupakan beberapa permasalahan yang seringkali dialami oleh remaja :

1. Permasalahan Kesehatan Mental

Menurut Meriam Wester (dalam Zulkarnain, 2019) kesehatan mental merupakan sebuah keadaan emosional serta psikologis yang baik, dan ditandai dengan kemampuan individu dalam memanfaatkan kemampuan kognisi serta emosi yang berfungsi pada komunitas dan mampu memenuhi kebutuhan sehari-hari. Maka, dapat diketahui bahwa permasalahan kesehatan mental terjadi ketika individu memiliki keadaan emosional dan psikologis yang kurang baik. Kemenkes menjelaskan bahwa, jenis gangguan mental yang paling sering terjadi adalah, depresi, gangguan kecemasan, skizofrenia, gangguan bipolar serta,

gangguan stres pasca trauma (PTSD) (Gustaman, 2023)

2. Permasalahan Akademik

Menurut Astuti (dalam Juniasi & Huwae, 2023) Permasalahan akademik merupakan sebuah kendala yang dialami oleh peserta didik ketika merencanakan, melaksanakan serta, memaksimalkan pembelajarannya. Permasalahan akademik yang seringkali terjadi pada remaja adalah stres akademik serta *academic burn out*

3. Permasalahan *Bullying* atau Perundungan

Bullying merupakan sebuah tindakan agresif penyerangan yang dilakukan dengan sadar dan disengaja tanpa adanya kesimbangan kekuasaan dan kekuatan dari *bully* (pelaku *bullying*) kepada korban (Wahyuningsih, 2023). Menurut Chakrawati (dalam Fitriadi et al., 2015) *bullying* terbagi kedalam tiga bentuk yaitu, (1) Fisik, *bullying* ini memiliki tujuan untuk melukai atau menyakiti tubuh dari korban seperti, tindakan pemukulan, mendorong, mengeroyok, menendang, dan lain-lain, (2) Verbal, *bullying* ini memiliki tujuan menyakiti korban menggunakan ucapan seperti, melontarkan kalimat ejekan, penghinaan, membentak, dan lain-lain, (3) Psikis, *bullying* ini memiliki tujuan untuk menyakiti korban secara psikis seperti, melakukan tindakan intimidasi, pengucilan, pengabaian, serta tindakan lainnya. Permasalahan *bullying* yang tidak ditangani dengan baik akan membuat korban terus menerus menjadi tidak nyaman dan kerap kali menarik diri dari lingkungan namun, pada tingkat yang lebih ekstrim *bullying* dapat mengakibatkan remaja melakukan hal-hal yang nekat seperti, membunuh atau bunuh diri (committed suicide) (Nuryono et al., 2024)

4. Permasalahan Seksual Pra-Nikah

Permasalahan seksual pra-nikah merupakan sebuah penyimpangan perilaku yang seringkali dilakukan oleh para remaja, dan didefinisikan sebagai perilaku yang muncul karena adanya hasrat seksual terhadap lawan jenis maupun sesama jenis dengan rasa tertarik, melakukan kencan, bercumbu, hingga bersenggama (Fauzia & Taufik, 2022). Faktor dari terjadinya permasalahan seksual pra-nikah ini cukup kompleks yang terbagi kedalam tiga sub bab yaitu, (1) faktor predisposisi yang meliputi pengetahuan dan sikap, (2) faktor pendukung yang meliputi peran orang tua dan paparan media sosial serta, (3) faktor pendorong dari teman sebaya

5. Permasalahan Kecanduan Gawai

Gawai merupakan sebuah perangkat elektronik yang biasanya akrab disebut sebagai *gadget*. Sedangkan, kecanduan merupakan tindakan seseorang yang tidak mampu mengontrol keinginan dalam melaksanakan sesuatu hal sehingga menyebabkan dampak negatif baik secara fisik maupun psikis (Ayu & Saragih, 2016). Maka, dapat disimpulkan bahwa, kecanduan gawai terjadi

ketika individu tidak dapat mengontrol waktu penggunaan gawai.

B. Pendekatan *Cognitive Behavior Modification*

Modifikasi perilaku kognitif atau yang biasa disebut disebut *cognitive behavior modification* merupakan sebuah gabungan dari terapi perilaku dan juga kognitif dimana dalam pelaksanaannya menekankan kepada pemahaman pengalaman kognisi yang berbeda-beda seperti, kepercayaan, pemecahan masalah, maupun imaji yang disandingkan dengan mempelajari keterampilan teknik perilaku (Passalawongi, 2019). Tujuan pendekatan *cognitive behavior modification* adalah, mengubah perilaku konseli melalui perbuahan kognisi serta bagaimana cara individu berpikir. Pendekatan ini akan menekankan kepada bagaimana seseorang dapat memandang dan mengevaluasi peristiwa dalam hidup yang akan mempengaruhi perilakunya. Donald Meichenbaum menekankan bahwa bukan hanya peristiwa eksternal yang mempengaruhi perilaku seseorang namun, apa yang dikatakan dan dipikirkan akan memainkan peran yang cukup penting pada pembentukan respon perilaku (Meichenbaum, 1979). *Cognitive behavior modification* menjadi sebuah teknik yang digunakan untuk memperkuat timbulnya perilaku adaptif dan kemudian melemahkan timbulnya perilaku maladaptif melalui pemahaman dari proses internal yaitu kognisi (pikiran yang tidak rasional), diimbangi dengan keterampilan coping yang sesuai.

Meichenbaum (1979) menjelaskan asumsi-asumsi yang menjadi dasar dari *cognitive behavior modification* yaitu, (1) Kognisi yang dinilai tidak adaptif akan berpengaruh dalam memunculkan tingkah laku yang tidak adaptif pula, (2) Peningkatan keadaptifan diri dapat dituju dengan cara meningkatkan pemikiran yang positif, (3) Konseli mampu belajar bagaimana cara meningkatkan pemikiran mengenai sikap, pikiran serta, tingkah laku. Sehingga, jika ditarik garis besar asumsi dari *cognitive behavior modification* adalah, perilaku maladaptif yang dimiliki oleh individu dapat dirubah selaras dengan perubahan aspek kognitif nya dimana, peningkatan pemikiran individu secara lebih positif akan meningkatkan keadaptifan dirinya pula

Menurut Miltenberger (2001) dalam bukunya, menjelaskan bahwa terdapat beberapa fungsi penting dari *cognitive behavior modification* yaitu : (1) Mengurangi perilaku berlebihan seperti, pemikiran cemas maupun marah yang akan memicu respon emosional negatif seperti cemas atau marah, (2) Stimulus diskriminatif, sehingga dapat meningkatkan kemungkinan seseorang dapat melakukan perilaku yang diinginkan, (3) Operasi pemotivasi, dimana perilaku kognitif mampu mempengaruhi kekuatan suatu konsekuensi sebagai penguat ataupun hukuman, (4) Penguat atau hukuman, pikiran serta pernyataan diri seperti memuji atau mengkritik diri sendiri dapat berfungsi sebagai penguat maupun hubungan.

Selaras dengan hal tersebut, Meichenbaum (1979) menyebutkan beberapa teknik yang ada dalam

cognitive behavior modification yaitu, (1) *Self instruction*, merupakan sebuah bentuk pemberian bantuan kepada individu dalam mengendalikan perilaku melalui dialog internal yang terarah, (2) *Stress inoculation training*, merupakan jenis terapi kognitif perilaku yang dikembangkannya guna membantu individu dalam mengatasi permasalahan stres, (3) *Cognitive restructuring*, merupakan teknik yang digunakan untuk mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional, (4) *Behavioral Techniques* dengan dengan beberapa teknik seperti, pemodelan (*modeling*) serta, desensitisasi sistematis, (4) *Coping skills training* dengan beberapa teknik seperti *problem solving*, manajemen waktu, serta pengelolaan emosi.

Langkah-langkah dalam pelaksanaan *cognitive behavior modification*, sebagai berikut (Meichenbaum, 1979) :

1. Identifikasi perilaku bermasalah, hal ini dilaksanakan dengan mencatat serta memilah bentuk perilaku yang bermasalah pada konseli
2. Cari dimensi (frekuensi, durasi, serta intensitas), hal ini dilaksanakan dengan menemukan tingkat keseringan perilaku, durasi, serta ukuran permasalahan yang terjadi pada konseli
3. Cari penyebab, hal ini dilaksanakan dengan menggali serta mengetahui faktor-faktor penyebab permasalahan
4. Cari akibat, hal ini dilaksanakan dengan menganalisis dampak yang telah ditimbulkan dari permasalahan
5. Melaksanakan *reality testing* atau biasa disebut sebagai pengujian realitas secara nyata melalui *treatment*, teknik serta, prosedur-prosedur yang ada.

C. Relevansi

Berdasarkan penjelasan mengenai permasalahan remaja serta pendekatan *cognitive behavior modification* ditemukan beberapa relevansi. Pertama, remaja seringkali mengalami kecemasan berlebihan baik kecemasan mengenai tekanan sosial, akademik, maupun mengenai masa depan. Hal ini membuat remaja memiliki pikiran yang irasional seperti “setiap orang melihat saya buruk” atau “saya pasti akan selalu gagal”, pemikiran-pemikiran seperti inilah yang memicu respons kecemasan menjadi lebih intens. Pendekatan *cognitive behavior modification* akan membantu remaja untuk mengidentifikasi pemikiran irasional yang bisa memperparah kecemasan serta memberikan teknik yang sesuai seperti, relaksasi dan *self instruction* untuk mengelola respons emosional.

Kedua, permasalahan akademik menjadi hal yang kerap kali ditemui. Pola pikir salah seperti, menganggap sekolah menjadi sebuah bentuk tantangan dan ancaman memicu perasaan stres, cemas, dan *burnout*. Maka, remaja perlu dibantu untuk mengubah persepsi mengenai tugas akademik dengan anggapan bahwa hal tersebut merupakan sebuah ancaman menjadi bentuk tantangan yang pasti bisa diatasi dimana remaja perlu diajari mengenai keterampilan

manajemen waktu dan strategi belajar yang baik. Peningkatan motivasi melalui pendekatan *cognitive behavior modification* juga diperlukan sehingga remaja bisa fokus terhadap proses, bukan hanya kepada hasil.

Ketiga, permasalahan *bullying* atau perundungan. Biasanya, korban *bullying* seringkali mengalami perasaan rendah diri, merasa tidak aman serta memiliki trauma emosional sedangkan pelaku *bullying* cenderung memiliki pemikiran negatif yang mendorong perilaku agresif muncul. Sehingga, korban perlu dibangun ulang rasa kepercayaan dirinya dan dilatih untuk mampu memiliki pola pikir yang kuat sedangkan, untuk pelaku perlu mengganti pola pikir agresif tersebut menjadi empati serta kontrol diri. Hal ini bisa dilaksanakan menggunakan pendekatan *cognitive behavior modification* salah satunya menggunakan teknik *cognitive restructuring* dengan modeling. Sehingga remaja mampu mengubah pola pikir yang tidak sesuai dan mencontoh serta meniru perilaku positif dari model.

Keempat, masa remaja rentan untuk mengalami permasalahan seksual pra-nikah hal ini berkaitan dengan perubahan besar yang sedang dialaminya dimana remaja akan lebih mudah terangsang dan seringkali berfantasi erotis. Tekanan dari teman sebaya maupun media sosial juga turut andil dalam mendorong perilaku seksual beresiko, remaja akan cenderung berpikir bahwa melaksanakan hal seperti ini akan membuatnya diterima dalam lingkungan sosial. Maka, dari itu pendekatan *cognitive behavior modification* akan membantu remaja untuk mengenali keyakinan keliru mengenai hubungan seksual pra-nikah atau perilaku seksual beresiko sehingga, remaja mampu mengambil keputusan yang sehat dan berbasis nilai pribadi.

Kelima, sosial media yang berkembang begitu pesat membuat remaja tidak mampu mengontrol penggunaan dan menggunakan gawai secara berlebihan. Hal ini disebabkan oleh pola pikir maladaptif seperti, merasa jika tidak memeriksa sosial media dirinya akan ketinggalan hal-hal penting (*fear of missing out*), serta perilaku adiktif mengenai penghargaan yang didapatkan dari jumlah *likes* atau *followers*. Maka dari itu, remaja memerlukan bantuan dalam mengatasi pemikiran dan perilaku maladaptif tersebut agar kecanduan gawai atau *smartphone addict* dapat diatasi dan tidak mengganggu kehidupan sehari-hari. *Self instruction* merupakan salah satu teknik dari pendekatan *cognitive behavior modification* yang dianggap mampu untuk mengatasi permasalahan kecanduan gawai dimana, teknik ini akan menekankan remaja untuk mampu mengganti pernyataan negatif pada dirinya dan menggantinya dengan pernyataan yang lebih positif.

Tinjauan Hasil Penelitian Pendukung

Berikut ini merupakan beberapa temuan penelitian yang menunjukkan bahwa konseling *cognitive behavior modification* dapat mengatasi permasalahan remaja.

A. Konseling *Cognitive Behavior Modification* dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental

Permasalahan kesehatan mental merupakan sebuah kondisi yang terjadi ketika individu memiliki keadaan emosional dan psikologis yang kurang baik. Kemenkes menyebutkan kecemasan sebagai permasalahan kesehatan mental yang kerap kali dialami oleh remaja. Salah satu bentuk dari kecemasan yaitu, kecemasan sosial.

Tabel 1. Konseling *Cognitive Behavior Modification* untuk mengatasi Permasalahan Kesehatan Mental

Judul	Efektivitas Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Remaja dengan <i>Borderline Intellectual Functioning</i> (BIF)
Tahun	2020
Penulis	Listiyani Wahyuningsih & Dini P. Daengsari
Hasil	Terjadi perubahan level kecemasan pada subjek, sebelum diberikan intervensi berada pada level tinggi (diatas 50 poin) dan setelah diberikan intervensi berada di level rendah (dibawah 50 poin). Penurunan skor kecemasan sosial menandakan keberhasilan pelaksanaan intervensi.

Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Wahyuningsih & Daengsari (2020) meenunjukkan bahwa konseling *cognitive behavior modification* mampu menurunkan tingkat kecemasan sosial. Subjek penelitian ini adalah remaja yang mengalami *borderline Intellectual fuctioning* (BIF).

B. Konseling *Cognitive Behavior Modification* dalam mengatasi Permasalahan Akademik

Permasalahan akademik merupakan sebuah kendala yang dialami oleh peserta didik ketika merencanakan, melaksanakan serta, memaksimalkan pembelajarannya. Stres menjadi salah satu permasalahan yang seringkali dialami oleh remaja, stres yang disebabkan yang terjadi karena banyaknya tuntutan akademik biasanya disebut sebagai stres akademik.

Tabel 2. Konseling *Cognitive Behavior Modification* untuk mengatasi Permasalahan Akademik

Judul	Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa
Tahun	2019
Penulis	Yeni Karneli, Ardimen & Netrawati
Hasil	Hasil <i>Uji Wilcoxon Signed Ranks Test</i> menunjukkan perbedaan tingkat stres akademik siswa antara kelompok eksperimen dan kontrol sesudah diberikan perlakuan modifikasi kognitif perilaku

Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Karneli (2019) menunjukkan hasil bahwa konseling *cognitive behavior modification* dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa. Subjek dalam penelitian ini adalah

siswa SMK yang masih tergolong dalam kategori remaja.

C. Konseling *Cognitive Behavior Modification* dalam mengatasi Permasalahan *Bullying* atau Perundungan.

Bullying merupakan sebuah tindakan agresif penyerangan yang dilakukan dengan sadar dan disengaja tanpa adanya kesimbangan kekuasaan dan kekuatan dari *bully* (pelaku *bullying*) kepada korban. Permasalahan ini biasanya terjadi pada lingkup sekolah dan dialami oleh remaja maka, *bullying* perlu diberikan penanganan yang sesuai. *Self instruction* merupakan salah satu teknik yang ada dalam *cognitive behavior modification* dan dianggap mampu dalam mengatasi permasalahan *bullying* atau perundungan.

Tabel 3. Konseling *Cognitive Behavior Modification* untuk mengatasi Permasalahan *Bullying* atau Perundungan

Judul	<i>The Effectiveness of the Cognitive Behavior Modification Approach with Group Settings to Reduce Bullying Behavior</i>
Tahun	2019
Penulis	Yonita & Karneli
Hasil	Skor rata-rata <i>pre-test</i> adalah 161,20 dan pada <i>post-test</i> adalah 77,40. Sehingga, terlihat bahwa setelah diberikan intervensi terjadi penurunan perilaku <i>bullying</i> dikalangan siswa.

Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Yonita & Karneli (2019) menunjukkan bahwa konseling *cognitive behavior modification* mampu menurunkan perilaku *bullying* siswa. Subjek penelitian ini adalah siswa SMA yang masih tergolong dalam kategori remaja.

D. Konseling *Cognitive Behavior Modification* dalam mengatasi Permasalahan Seksual Pra-Nikah

Permasalahan seksual pra-nikah merupakan perilaku yang muncul karena adanya hasrat seksual terhadap lawan jenis maupun sesama jenis dengan rasa tertarik, melakukan kencan, bercumbu, hingga bersenggama. Seksual pra-nikah menjadi salah satu bentuk penyimpangan sehingga, perlu diberikan intervensi bimbingan dan konseling.

Tabel 4. Konseling *Cognitive Behavior Modification* untuk mengatasi Pemasalahan Seksual Pra-Nikah

Judul	Konseling <i>Cognitive Behavior Modification</i> Berbantu <i>Expressive Writing</i> untuk Mengurangi Perilaku Seksual Pranikah Siswa
Tahun	2021
Penulis	Agrery Ayu Nadiarenita, Nur Hidayah & Blasius Boli Lasan
Hasil	Terdapat perbedaan tingkat skor <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> , dimana pada hasil <i>pre-test</i> siswa memiliki kategori perilaku seksual pra-nikah dengan kategori tinggi kemudian, setelah

	diberikan intervensi <i>cognitive behavior modification</i> tingkat perilaku seksual pra-nikah siswa turun pada kategori sedang
--	---

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh Nadiarenita (2021) menunjukkan bahwa *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* efektif untuk menurunkan permasalahan seksual pra-nikah. Subjek dari penelitian ini adalah siswa SMK yang masuk kedalam kategori rentang usia remaja.

E. Konseling *Cognitive Behavior Modification* dalam mengatasi Permasalahan Kecanduan Gawai

Permasalahan kecanduan gawai merupakan sebuah perilaku yang terikat atau kecanduan terhadap gawai dan akan mengakibatkan pengaruh negatif seperti, menarik diri dari lingkungan, kesulitan mengerjakan hal-hal lain dalam kehidupan sehari-hari. Pengaruh negatif yang terjadi, perlu diberikan intervensi yang sesuai. Teknik *self instruction* merupakan salah satu teknik yang ada dalam pendekatan *cognitive behavior modification* yang dapat digunakan sebagai upaya intervensi permasalahan kecanduan gawai pada remaja.

Tabel 5. Konseling *Cognitive Behavior Modification* untuk mengatasi Permasalahan Kecanduan Gawai

Judul	Konseling <i>Cognitive Behavior</i> Teknik <i>Self Instructions Training</i> untuk Meminimalkan Tingkat Ketergantungan Gadget
Tahun	2021
Penulis	Muhammad Aji Nurrohmad
Hasil	15 siswa yang menjadi sampel penelitian dengan karakteristik penggunaan <i>gadget</i> yang berlebihan setelah diberikan intervensi berupa teknik <i>self intruction</i> menunjukkan perubahan berupa menggunakan <i>gadget</i> secara teratur dan tidak berlebihan.

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh Nurrohmad (2020) menunjukkan hasil bahwa teknik *self instruction* mampu menurunkan tingkat kecanduan gawai siswa. Subjek dari penelitian ini adalah siswa yang berada pada jenjang SMP dan masih tergolong dalam kategori usia remaja.

PENUTUP

Simpulan

Pendekatan *cognitive behavior modification* merupakan sebuah metode konseling yang memiliki tujuan untuk mengubah perilaku konseli melalui perubahan kognisi maupun cara berpikir. Hal ini selaras dengan permasalahan remaja, yang kerap kali terjadi karena kesalahan pola pikir akibat dari adanya berbagai tuntutan perkembangan serta, perubahan-perubahan besar di fase *strom and stress* remaja.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan maka, dapat disimpulkan bahwa *cognitive behavior modification* dapat menjadi upaya untuk

mengatasi permasalahan remaja. Beberapa permasalahan yang dialami remaja antara lain, permasalahan kesehatan mental, akademik, *bullying* atau perundungan, seksual pra-nikah dan, permasalahan kecanduan gawai.

Saran

Berdasarkan hasil dan simpulan penelitian yang telah dijelaskan maka, terdapat beberapa saran bagi beberapa pihak terkait diantaranya :

1. Bagi Konselor atau Guru BK, diharapkan dapat mempertimbangkan keefektifitasan *cognitive behavior modification* dalam menanganai permasalahan yang dialami oleh remaja.
2. Bagi Peneliti selanjutnya, diharapkan bisa menyempurnakan penelitian ini dengan menerapkan *cognitive behavior modification* secara langsung untuk menangani permasalahan yang dialami oleh remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, L., & Saragih, S. (2016). Interaksi Sosial dan Konsep Diri dengan Kecanduan Games Online pada Dewasa Awal. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 167–173. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.734>
- Damayanti, N. A. K. K. (2022). *Gambaran smartphone addiction pada remaja di masa pembelajaran tatap muka terbatas di smp negeri 5 mengwi*. 1–45.
- Farahdina, A. M., & Khasanah, A. N. (2024). Figur Ayah dan Orientasi Masa Depan Remaja Sma Negeri Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 507–513. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v4i1.10103>
- Fauzia, M. A., & Taufik. (2022). Perilaku seksual pranikah remaja ditinjau dari kontrol diri, komunikasi orang tua anak tentang seksual dan konformitas. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 11(3), 91–104. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Fitriadi, M., Asrori, & Yuline. (2015). Studi Kasus Peserta Didik *Bullying* Pada Kelas Viii Di Smp Negeri 2 Semparuk. *Jurnal.Untan.Ac.Id*, 1-1Fitriadi, M., Asrori, Yuline. (2015). Studi K. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/17290>
- Gustaman, A. G. (2023). *Kesehatan Jiwa*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://rsjrw.id/artikel/kesehatan-jiwa>
- Haris, N. (2018). *Upaya Mengatasi Problematika Remaja*. 11(1), 1–14. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>

- Juniasi, A. F., & Huwae, A. (2023). Problematika Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama: Bagaimana Keterhubungannya Dengan Konsep Diri? *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 49–65. <https://doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2530>
- Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 42–47. <https://doi.org/10.21067/jki.v4i2.3083>
- Meichenbaum, D. (1979). *Cognitive-Behavior Modification* (N. Azrin (ed.); 2nd ed.). Springer Science Business Media.
- Nadiarenita, A. A., Hidayah, N., & Lasan, B. B. (2021). Konseling Cognitive Behavior Modification Berbantu Expressive Writing untuk Mengurangi Perilaku Seksual Pranikah Siswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(8), 1286. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i8.14962>
- Nurrohmad, M. A. (2020). Konseling Cognitive Behavior Teknik Self Instructions Training Untuk Meminimalkan Tingkat Ketergantungan Gadget. *Pendidikan Budaya Dan Sejarah "Dibalik Revitalisasi Budaya,"* 62–70.
- Nuryono, W., Mardiani, D. P., Minarsih, M., Istanah, F., Ningrum, M. A., Sania, N. F., Rusydi, W. R. S., & Arisona, T. P. A. (2024). *Pengembangan Materi Pencegahan Bullying untuk Guru BK Madrasah*. 9, 1–23.
- Passalowongi, M. (2019). Pelaksanaan Cognitive Behavioral Modification (Cbm) Dalam Mengatasi Siswa Yang Sering Bolos Di Smp Negeri 2 Barru. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 1–8.
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>
- Rizkyta, D. P., & Fardana, N. A. (2017). Hubungan antara Persepsi Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan dan Kematangan Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 6(2), 1–13. <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jppp4092b87582full.pdf>
- Sari, I. K. (2019). Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Modification Dalam Mengurangi Perilaku Pornografi Pada Siswa Sman 1 Sungai Geringging Dengan Setting Kelompok. *Bimbingan Dan Konseling*, 1, 1–195. http://repository.unp.ac.id/25322/%0Ahttp://repository.unp.ac.id/25322/2/5_INDAH_KUMALA_SARI_15006064_5908_2019.pdf
- Setyantoro, W. A., & Hanggara, G. S. (2023). Permasalahan Remaja Pengunjung dalam Kajian Psikologis. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 270–279. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/3664>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (1st ed.). Alfabeta Bandung.
- Sukatin, Dianovi, A., Siregar, D., Mawaddah, I., & Suryaningsih. (2022). Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Anak Bunarraqa*, 8(2), 1–12.
- Wahyuningsih, H. (2023). Peran Guru dalam Mengatasi Bullying Di Paud. *Childhood Education : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 163–173. <https://doi.org/10.53515/cej.v4i2.5362>
- Wahyuningsih, L., & Daengsari, D. P. (2020). Efektivitas modifikasi kognitif perilaku untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja dengan Borderline Intellectual Functioning (BIF). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 1–16. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.2782>
- Yonita, E. N., & Karneli, Y. (2019). The Effectiveness of the Cognitive Behavior Modification Approach with Group Settings to Reduce Bullying Behavior. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1–7. <https://doi.org/10.24036/00136kons2019>
- Yuni, K., Adi, R., Siswanto, U., Wilopo, A., & Hakimi, M. (2021). Perilaku Seks Pranikah Remaja Premarital Premarital Sexual Inisiation of Adolescence. *Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(4), 180–185.
- Zulkarnain, Z. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18–38. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>