

	<b>Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling</b>	Vol 8, No. 1, 2021,
	Tersedia di <a href="https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/index">https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/index</a> p-ISSN 2548-4311	hlm.1 — 7

# PENGARUH KONSELING BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGATASI PERILAKU TERISOLIR PADA REMAJA

**Arizona**

Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia  
[arizona.karno@gmail.com](mailto:arizona.karno@gmail.com), +62813-6817-9190

**Abstract:** *This study aims to determine how the influence of behavior therapy counseling to overcome isolated behavior of junior high school students. In this study, researchers used qualitative research methods with a qualitative descriptive model. Subjects taken in this study amounted to 7 students who came from class VIII. Data collection methods in this study using observation, interviews and documentation. The validity of the data used was data triangulation technique, in research the data used was source triangulation. The data analysis that the researchers used was inductive analysis with steps consisting of data reduction, data presentation, and the last, in the form of drawing conclusions. The results showed that behavior therapy counseling to overcome students' isolated behavior can be applied in junior high schools. This is evidenced by the results of research which show the isolated behavior of students before being given behavior therapy counseling services is in the low category. Meanwhile, after being provided with behavior therapy counseling services, it shows that 5 people are in the high category and the other 2 people are in the category that is in several indicators*

**Keywords:** Isolated Behavior, Behavior Therapy Counseling.

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh konseling behavior therapy untuk mengatasi perilaku terisolir siswa SMP. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan model deskriptif kualitatif. Subjek yang di ambil dalam penelitian ini berjumlah 7 orang siswa yang berasal dari kelas VIII. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara serta dokumentasi. Keabsahan data yang digunakan menggunakan teknik triangulasi data, dalam penelitian teriangulasi data yang digunakan adalah triangulasi sumber. Analisis data yang peneliti gunakan adalah analisis secara induktif dengan langkah yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, serta yang terakhir berupa pengambilan kesimpulan. Hasil penelitian diperoleh bahwa konseling *behavior therapy* untuk mengatasi perilaku terisolir siswa dapat diterapkan di SMP. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan perilaku terisolir siswa sebelum diberikan layanan konseling *behavior therapy* berada pada kategori yang rendah. Sedangkan setelah diberikan layanan konseling *behavior therapy* menunjukan ke 5 orang berada pada kategori yang tinggi dan 2 orang lainnya berada dikategori yang sedang dibebepa indikatornya.

**Kata kunci:** Perilaku terisolir, Konseling Behavior Therapy.

## PENDAHULUAN

Pendidikan saat ini menjadi prioritas utama bagi manusia, saat ini kita tidak dapat memungkiri bahwa dengan adanya perkembangan zaman yang semakin modern dan perkembangan dunia pendidikan yang semakin pesat akan semakin mampu merubah pola pikir

seorang dengan signifikan dari pola pikir kaku dan kuno akan menjadi lebih modern. Pendidikan mampu meningkatkan mutu dan kualitas seseorang agar lebih maju, itulah yang saat ini dibutuhkan oleh bangsa dan Negara Indonesia agar tidak kalah saing dengan Negara-negara maju lainnya. Setiap orang dengan apapun latar belakangnya maupun dimanapun dia berada serta sampai kapanpun sangat membutuhkan pendidikan, karena tanpa adanya pendidikan setiap manusia akan sulit untuk beradaptasi dengan lingkungannya sesuai dengan pesatnya perkembangan zaman saat ini.

Mewujudkan makna pendidikan menurut UU No. 2/1989, maka setiap peserta didik harus mampu mengembangkan potensinya sendiri secara optimal agar mereka mampu untuk dapat berekspresi, bersikap mandiri, serta memiliki rasa tanggung jawab. Pendidikan harus mampu mengembangkan kemampuan intelektual pada peserta didik, tak hanya itu pendidikan juga berfungsi sebagai wadah untuk peserta didik mampu mengembangkan sikap sosialnya.

Lingkungan sekolah, peserta didik sudah mulai mengikutsertakan dirinya untuk mampu melakukan pergaulan dengan teman sebayanya dilingkungan sekolah terutama didalam kelas. Dapat diartikan, ketika peserta didik sudah mampu melibatkan dirinya dengan lingkungannya artinya anak telah mampu memahami aspek yang dianggap penting dalam proses sosialisasi. Seperti, anak akan dihadapkan dengan aturan-aturan dalam kelompoknya. Namun saat ini dapat kita jumpai dan banyak terjadi dilingkungan sekolah, ketika ada anak yang mengalami kesulitan untuk dapat bersosialisasi dengan teman sebayanya, seperti ia tidak mampu memenuhi aturan- aturan yang terdapat dalam kelompoknya maka anak akan dikucilkan dari kelompoknya tersebut. Sehingga ia akan terisolir dari teman sebayanya serta lingkungannya. Terisolirnya peserta didik merupakan sebuah penolakan dari teman-temannya. Penolakan tersebut disebabkan karena beberapa alasan. Menurut Gunarsa (Tutut. 2013 Mengatasi perilaku terisolir siswa menggunakan teknik assertive training pada siswa kelas IV. Jurnal : *Indonesia Jurnal Of guidance amd counseling : Theory and Application*, Universitas Negeri Semarang, Vol.2, No. 2) menjelaskan, “anak terisolasi adalah anak yang tidak mempunyai teman dalam pergaulannya karena ia tidak mempunyai minat untuk mengikuti kegiatan-kegiatan kelompok sebagai proses bersosial”. Anak yang biasanya akan mengalami perilaku terisolir ini tidak pandai dalam melakukan pergaulan dengan lingkungannya dan akan lebih merasa senang melakukan kegiatan yang hanya melibatkan dirinya sendiri tanpa orang lain.

Perilaku terisolir juga sering dialami oleh remaja di usia sekolah menengah pertama. Perilaku terisolir ini akan menimbulkan dampak bagi diri mereka sendiri Apabila permasalahan pada peserta didik yang mengalami isolasi ini tidak segera diatasi, hal tersebut akan mengakibatkan sesuatu yang tidak baik bagi peserta didik seperti sikap, perasaan dan perbuatannya. Selain itu prestasi akademiknya di sekolah akan mengalami penurunan. Anak yang mengalami

terisolir biasanya akan menunjukkan beberapa sikap saat di sekolah seperti ia suka sibuk dengan kegiatannya sendiri, terlihat murung, sering memojokkan diri dari teman sebayanya, dan biasanya anak yang terisolir saat jam pelajaran mereka lebih sering menundukkan kepalanya diatas meja. Menurut Mappiare yang dikutip dari (Dyesi. 2017. Konsep *Behavioral Therapy* dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa terisolir. Jurnal : Bimbingan konseling dan dawah islam. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Vol.14, No.1) Menjelaskan, “akibat dari anak yang terisolasi adalah mereka akan dapat mudah frustasi yang menimbulkan rasa kecewa dan juga dapat membuat mereka bertingkah laku luar biasa seperti menyendiri dan melamun, baik itu agresif seperti menentang orang lain dan suka mengkritik”. Anak yang terisolir dari lingkungannya akan mempengaruhi Psikologisnya, yang membuat anak tersebut merasakan ketidak nyamanan dalam bergaul atau dalam menjalani kehidupannya.

Fenomena ini sering saja terjadi dilingkungan sekolah, anak yang terisolir biasanya akan mendapat penolakan dari lingkungannya. Seperti, ia akan diejek oleh teman sebayanya yang lain. Tidak heran, hal seperti ini sering terjadi setiap tahunnya, sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rohaeni (Tutut. 2013 Mengatasu perilaku terisolir siswa menggunakan teknik *assertive training* pada siswa kelas IV. Jurnal : Indonesia *Jurnal Of guidance amd counseling : Theory and Application*, Universitas Negeri Semarang, Vol.2, No. 2) menyatakan, “ada 14,14% siswa terisolir, artinya dari setiap seratus orang siswa, sebanyak 14 orang terisolir.”Masalah yang dihadapi peserta didik yang terisolir tentu akan menghambat proses dan tugas perkembangan mereka dikemudian hari, sebab peserta didik akan merasa tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan sosialnya serta tidak mampu mengartikan perasaan orang lain.

Agar peserta didik dapat diterima dilingkungan sosialnya, peserta didik harus mampu meninggalkan sikap *maladaptive* dan mengembangkan sikap *adaptif*. Maka, dari fenomena yang ada dapat peneliti ambil untuk mengembangkan perilaku *adaptif* tersebut pada peserta didik, peneliti akan memberikan sebuah layanan konseling individu melalui pendekatan *Behavioral Therapy*. Krumboltz dan Thoresen (2019:83) Menjelaskan, “konseling behavioristik adalah proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu.” Melalui pendekatan ini, perilaku Isolasi yang dialami oleh peserta didik harus mampu ia hapuskan dan ia juga harus mampu untuk mengganti dengan perilaku yang lebih baik lagi. Diharapkan ia mampu untuk bergaul dengan lingkungannya ataupun teman sebayanya dan mampu mengeskpresikan perasaannya dan orang disekitarnya. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh, Penerapan konseling *Behavioral Therapy* untuk mengatasi perilaku terisolir siswa kelas VIII .

## **METODE**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan model deskriptif kualitatif. Subjek yang di ambil dalam penelitian ini berjumlah 7 orang siswa yang berasal dari kelas VIII. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara serta dokumentasi. Keabsahan data yang digunakan menggunakan teknik triangulasi data, dalam penelitian teriangulasi data yang digunakan adalah triangulasi sumber. Analisis data yang peneliti gunakan adalah analisis secara induktif dengan langkah yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, serta yang terakhir berupa pengambilan kesimpulan.

## **HASIL**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah peneliti lakukan kepada 7 orang siswa terpilih yang cenderung memiliki masalah keterisoliran dilingkungan sosial nya yang cukup menonjol. Maka hasil nya yang peneliti peroleh sebelum 7 orang tersebut diberikan layanan konseling behavior therapy bahwa masing-masing ke 7 orang tersebut menunjukkan indikator perilaku terisolir dengan kriteria berada pada tingkatan yang rendah . Artinya peneliti menyimpulkan bahwa keterisoliran yang dialami oleh 7 orang terpilih tersebut menunjukkan tingkatan terisolir yang sangat tinggi dilingkungan sosialnya. Pada indikator minat untuk bersosial, ke 7 orang terpilih tersebut relative sama, mereka tidak memiliki teman dilingkungan sosialnya. Mereka menunjukan ketidaktarikan untuk melakukan kegiatan sosial bersama teman-temannya. Mereka sering melakukan kegiatan sendiri, menunjukkan penampilan yang kurang menarik bahkan hal tersebut berdampak pada nilai nya saat disekolah.

Teman-teman baik satu kelas maupun lain kelas sering menjauhi mereka, sebab menurut lingkungannya ke 7 orang tersebut tidak mampu untuk memenuhi norma yang berlaku dilingkungan sosialnya. Pada aspek kepercayaan diri ke 7 siswa tersebut menunjukkan rasa kurang percaya diri, kurangnya kelancaran saat berbicara didepan kelas, masih terbata-bata saat berbicara dengan teman-temannya. Pada aspek respon dalam kegiatan, ke 7 siswa tersebut menunjukkan kondisi yang juga sama. Mereka terkadang tidak mau menerima ajakan teman lainnya untuk bergabung saat ada kegiatan tertentu. Bahkan ada juga mereka yang mengalami penolakan untuk bergabung dengan teman-teman lainnya.

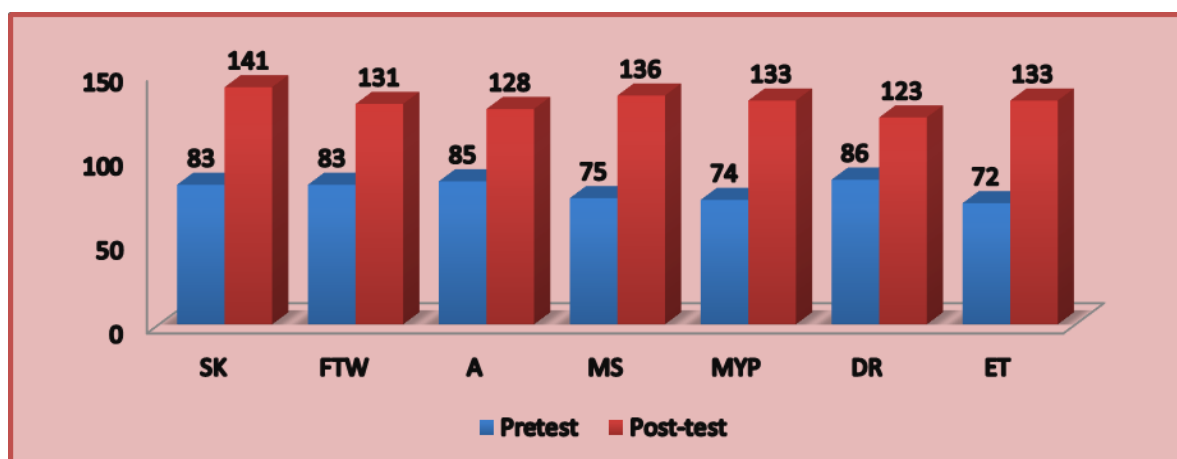
Bahkan menurut lingkungannya, mereka sering mendapat ejekan dari lingkungan sosialnya. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap mental nya. Pun juga sama menurut pandangan guru yang mengajar ke 7 orang anak tersebut bahwa, anak-anak tersebut jarang dikenali oleh guru yang mengajar. Tidak pernah ingin maju kedepan kelas saat menyelesaikan tugas dan lain sebagainya.

Setelah mendapatkan layanan konseling *behavior therapy* beberapa perubahan Nampak pada ke 7 anak tersebut, sehingga menghasilkan kriteria dengan 5 orang menunjukkan kriteria yang

tinggi dan dua orang lainnya menunjukkan hasil yang sedang. Itu artinya, permasalahan keterisolan siswa tersebut mengalami penurunan. Dilihat dari hasil observasi yang peneliti lakukan setelah pemberian layanan, mereka sudah mampu memasukkan dirinya pada lingkungan sosialnya. Mereka telah mampu untuk bergaul dengan teman-temannya, sudah mampu menerima ajakan temannya untuk bermain ataupun melakukan kegiatan tertentu seperti ke perpustakaan, kantin ataupun saat jam olahraga ke 7 anak tersebut sudah mampu bergabung dengan kelompoknya. Siswa sudah tidak lagi menerima ejekan yang mengganggu mentalnya sendiri.

Siswa tersebut juga sudah mulai mampu untuk menunjukkan atau mengeksperikan apa yang mereka rasakan. Mereka telah mampu untuk menyampaikan pembelaan atas dirinya saat mereka diperlakukan tidak baik oleh teman lainnya. Mereka juga sudah mampu untuk menyampaikan pendapat yang baik dan tepat sehingga apa yang mereka sampaikan dapat ditangkap serta dipahami oleh pihak-pihak yang bagaimana selama ini telah memberikan respon yang negative pada siswa terisolir.

Konseling behavior therapy merupakan konseling yang berpusat pada perilaku-perilaku yang diperlihatkan oleh manusia merupakan sebuah wujud belajar yang diambil dari lingkungannya. Dari pemberian layanan konseling behavior therapy selama 3 kali pertemuan, perilaku terisolir yang selama ini mereka alami mengalami perubahan yang signifikan. Karena tetap saja pada hakikatnya tujuan terapi ini adalah untuk mengubah perilaku yang negative menjadi yang lebih positif.



Gambar 1. Data *Pretest-Posttest*

Peneliti juga menggambarkan bentuk hasil dari siswa yang mengalami keterisolan dalam bentuk diagram, seperti dapat dilihat di atas. Terdapat perbandingan yang signifikan terlihat dari anak yang sebelum diberikan layanan di gambarkan dengan warna biru, dan juga warna merah untuk hasil setelah diberikan layanan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian, perilaku terisolir siswa sebelum diberikan layanan konseling *behavior therapy* berada pada kategori yang rendah. Sedangkan setelah diberikan layanan konseling behavior therapy menunjukkan ke 5 orang berada pada kategori yang tinggi dan 2 orang lainnya berada dikategori yang sedang dibeberapa indikatornya. Maka dapat

peneliti simpulkan bahwa perilaku terisolir siswa dapat diatasi dengan menggunakan teknik konseling *behavior therapy*.

Berdasarkan temuan penelitian yang digunakan bahwa terdapat perbandingan sebelum dan sesudah perubahan perilaku siswa yang diberikan konseling dengan perubahan tertentu, hal tersebut menyatakan bahwa konseling *behavioristic* mempengaruhi perilaku terisolir siswa, beberapa temuan penelitian lain juga menyatakan bahwa konseling pendekatan tertentu bisa mempengaruhi perilaku siswa seperti penelitian yang dilakukan oleh, Trisnawati (2010) konseling behavioral menggunakan teknik *assertive training* efektif terhadap perilaku terisolir terhadap remaja perbedaan pada penelitian pada teknik yang khusus menggunakan pendekatan *assertive training*, pada pendekatan yang sama dilakukan oleh Omura (2020) bahwa konseling behavioral juga membantu penyembuhan penyakit jantung, beberapa penelitian tersebut dapat menjadikan bahwa pendekatan behavioral cukup efektif dalam pemberian layanan.

Pendekatan konseling memang memiliki keunggulan dalam merubah perilaku siswa dengan berbagai teknik dan pendekatan yang berbeda salah satu keunggulan dengan pendekatan berbeda seperti yang dilakukan oleh Hendar, K (2019) perbedaan terletak pada pendekatan konseling yang digunakan, penelitian ini melihat perubahan perilaku pada konseling pendekatan yang berbeda yaitu pada konseling kelompok pendekatan *solution focused brief therapy*. pada pendekatan berbeda juga dilakukan oleh Maba (2017) menggunakan pendekatan yang berbeda pula yaitu konseling dengan teknik *paradoxical intention*.

Beberapa temuan penelitian diatas mempertegas bahwa konseling menggunakan pendekatan tertentu cukup efektif dalam meningkatkan, mereduksi dan memperbaiki perilaku, tentunya dengan pendekatan langkah dan mekanisme yang berbeda pula, karena sesuai dengan tujuan pelaksanaan konseling untuk membantu individu dalam menemukan dan membentuk perilaku efektif sehari-hari.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berlandaskan pada hasil penelitian yang telah peneliti peroleh, maka saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut :

1. Kepada pihak sekolah

Diharapkan pihak sekolah mampu lebih memperhatikan permasalahan anak didik/ siswa agar mereka mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya

2. Kepada anak didik

Diharapkan kepada peserta didik agar lebih mampu mengembangkan segala potensi yang ada didalam dirinya dan menjaga hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya.

3. Kepada peneliti lain

Diharapkan kepada peneliti lain agar memperhatikan permasalahan siswa terutama yang bersangkutan dengan perilaku terisolir siswa. dan melakukan penelitian-penelitian terbaru agar mampu mengatasi permasalahan objek serta menemukan dan memperbanyak data-data lain yang lebih jelas dan akurat.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arizona dan Ma'rifatin I.K. 2017. *Teknik Relaksasi untuk meningkatkan Self Efficacy siswa*, Palembang: CV Amanah
- Dyesi. 2017. *Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir*. *Jurnal: Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Vol.14, No.1.
- Elsya. 2010. *Pelaksanaan Layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan untuk mengatasi siswa terisolir dikelas VIII A SMP Negeri 1 Kunjang Kediri*. *Jurnal : BK: Universitas Negeri Surabaya*, Vol. 04, No. 01.
- Fauzi, Taty. 2019. *Psikologi Konseling*, Tangerang: Tira Smart.
- Hendar, K., Awalya, A., & Sunawan, S. (2019). *Solution-focused brief therapy group counseling to increase academic resilience and self-efficacy*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(3), 1-7.
- Kartini. 2019. *Mengatasi Perilaku Terisolir Remaja Menggunakan Konseling Behavior Teknik Assertive Training*. *Jurnal: Pendidikan: Universitas PGRI Banyuwangi*, Vol.06, No.1, Juni 2019.
- Kurnanto Edi. 2013. *Konseling Kelompok*, Bandung : Alfabeta
- Lumongga Namora. 2016. *Konseling Kelompok*, Jakarta : Prenadamedia Group
- Nuroddin. 2019. *Teori Psikologi Kepribadian Sebuah Pandangan Tentang Hakikat Manusia*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Maba, A. P., Sugiharto, D. Y. P., & Purwanto, E. (2017). Pengembangan Model Konseling Kelompok dengan Teknik Paradoxical Intention untuk Mengurangi Perilaku Agresi Verbal Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 120-126.
- Omura, J. D., Watson, K. B., Loustalot, F., Fulton, J. E., & Carlson, S. A. (2019). Primary care providers' awareness of physical activity-related intensive behavioral counseling services for cardiovascular disease prevention. *American Journal of Health Promotion*, 33(2), 208-216.
- Soetjipto, Kosasi Raffles. 2011. *Profesi Keguruan*, Jakarta: PT Rineka Cipta,
- Sofyan S. Willis. 2014. *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Tutut. 2013. *Mengatasi Perilaku Terisolir Siswa Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Siswa Kelas IV*. *Jurnal: Indonesia Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, Universitas Negeri Semarang. *Jurnal UNESS Vol. 2 No. 2*.
- Trisnawati, K. A. (2019). Mengatasi Perilaku Terisolir Remaja Menggunakan Konseling Behaviour Teknik Assertive Training. *Daiwi Widya*, 6(1).
- Wartini Asmidir Illyas Zikra. 2013. *Karakteristik Belajar Siswa Terisolir*, *Jurnal: Ilmiah Konseling: Universitas Negeri Padang*, *Jurnal: Vol.2, No. 1*.