

LAYANAN KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL ANAK PAMARDI SIWI SRAGEN

Ardian Kusuma Putra, Alfin Miftahul Khairi

Institut Agama Islam Negeri Surakarta

e-mail: alfin3207@gmail.com

Abstrak

Masa remaja adalah masa kanak-kanak yang penuh kemauan bermain yang memasuki masa kedewasaan serta memerlukan tanggung jawab yang maksimal. Dalam masa ini terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik dan psikis yang bervairasi. Maka dari itu diperlukan kecerdasan emosi pada remaja yang salah satunya berada di Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan layanan konseling konseling *behavioral* dengan teknik *self management* untuk mengatasi kecerdasan emosi yang rendah pada remaja yatim di Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen. Proses konseling *behavioral* dengan teknik *self management* di Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen, terdapat Tahapan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* tersebut seperti *assesment*, pemberian *treatment* berupa motivasi dan implementasi teknik *self management*, dan yang terakhir masuk ke tahap CC (*case conference*). Namun terdapat ketidak kesesuaian antara proses implementasi teknik *self management* di lapangan dengan teori yang digunakan oleh peneliti.

Kata Kunci: Konseling *behavioral*, *self management*, yatim, kecerdasan emosi.

Abstract

Adolescence is a childhood full of play that enters the age of maturity and requires maximum responsibility. During this period, there is an emotional upgrowth that is accompanied by a growing physical and psychic. Therefore, emotional intelligence is needed for teenagers, one of which is in the Pamardi Siwi Sragen Child social Service house. The purpose of this community services is to know the process of behavioral counseling with self management techniques to overcome low emotional intelligence in orphans in adolescent youth at the Pamardi Siwi Sragen Child social Service house. The process of behavioral counseling with self management techniques at the Pamardi Siwi Sragen Children's social service house, there are stages of behavioral counseling with self management techniques such as assesment, treatment In the form of motivation and implementation of self management techniques, and the last entered into the CC (case conference) stage. But there is inconsistency between the process of implementing self management techniques in the field with the theory used by researchers.

Keywords: Behavioral counseling, self management, orphans, emotional intelligence.

Pendahuluan

Masa remaja dikenal dengan masa di mana terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik dan psikis yang bervariasi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual yang mempengaruhi perkembangan emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya, seperti cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis (Yusuf, 2008). Masa remaja adalah masa peralihan anak meninggalkan masa kanak-kanak yang penuh dengan kemauan bermain dan akan memasuki masa kedewasaan yang memerlukan tanggung jawab yang maksimal. Kondisi fisik yang kuat dengan energi yang berlebih menyebabkan mereka terkesan gelisah dan ingin selalu bergerak, bermain, dan mengerjakan sesuatu (Sukarno, 2017).

Remaja dalam bahasa aslinya disebut dengan *andoloscence*, berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti tumbuh untuk mencapai kematangan atau dalam perkembangan menuju dewasa (Ali dan Asrori, 2006). Masa remaja dimulai pada usia 11 atau 12 tahun hingga usia 20 tahun. Menurut Rice (Gunarsa, 2008) masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu menjadi individu yang memiliki kematangan seperti orang dewasa. Seperti yang kita ketahui, bahwa akhir-akhir ini di Indonesia telah terjadi peristiwa yang membuat kaget masyarakat, yaitu seorang remaja siswa SMP di Gresik yang menantang Gurunya ketika ditegur ketahuan merokok di kelas (Detik.com, 2019), seorang remaja siswi SMP di Pontianak yang dikeroyok teman satu kelompoknya hingga tragis masuk rumah sakit karena saling mengejek (Tribunnews, 2019), 3 orang remaja siswi SMU yang membuli dan menganiaya temannya di Sulawesi Selatan (Detik.com, 2019).

Dari fakta yang berkenaan dengan rendahnya kecerdasan emosi, menunjukkan bahwa sebagian remaja saat ini mulai kehilangan kontrol diri atas emosi pada dirinya, sehingga pada akhirnya berujung pada hal yang merugikan. Menurut Agustin (2001), seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan intelektual tinggi namun kecerdasan emosi rendah, maka cenderung akan terlihat sebagai orang yang bersikap masa bodoh, kesadaran diri kurang berkembang, tidak ada rencana dan motivasi dalam mencapai tujuan, menjalin hubungan yang saling tergantung, membuang banyak energi untuk menghindari kecemasan, tidak bertanggung jawab atas perbuatannya dan cenderung menyalahkan orang lain atau keadaan. Untuk itu yang menyebabkan seseorang memiliki kecerdasan emosi yang rendah akan sulit bekerja sama dengan

orang lain, karena mereka sendiri sulit mengontrol diri mereka. Berdasarkan hasil pra penelitian di Rumah Pelayanan Sosial Anak RPSA "Pamardi Siwi" Sragen, terdapat penerima manfaat yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Pada kesempatan ini kami melakukan pengabdian dengan judul "Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Kecerdasan Emosional (EQ) yang Rendah pada Remaja Yatim di Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen".

Metode Pengabdian

Pengabdian ini dilaksanakan di Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi, Sragen. Waktu kegiatan yaitu bulan Agustus-Oktober 2019. Pada kegiatan pengabdian ini, subjek yang dijadikan sebagai sumber informasi yang dapat memberikan data sesuai dengan masalah, yaitu 1 fungsional Resos, 3 fungsional Peksos dan 4 Penerima Manfaat di Rumah Pelayanan Anak Pamardi Siwi Sragen, yang 2 menjadi subjek primer dan yang 2 lagi menjadi subjek sekunder. Pelaksanaan kegiatan meliputi (1) observasi. Observasi dapat didefinisikan sebagai suatu proses melihat, mengamati dan mencermati serta merekam perilaku secara sistematis untuk suatu tujuan tertentu, (2) wawancara. Wawancara dilakukan oleh penulis adalah wawancara bebas terpimpin, yakni pertanyaan bebas akan tetapi sesuai dengan data yang diteliti. (3) Dokumentasi. Dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, dan agenda.

Hasil

Pekerja sosial melakukan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* untuk mengatasi kecerdasan emosional (*EQ*) pada remaja yatim di Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen, terdapat 4 tahapan yang dilakukan oleh pekerja sosial yaitu, asesmen, pemberian motivasi, pemberian *treatment*, dan CC. Pelaksanaan konseling *behavioral* sebagaimana yang disebutkan dalam Gantina dan Eka (2011) terdapat empat proses, yaitu asesmen (*assesment*), menetapkan tujuan (*goal setting*), mengimplementasikan teknik (*technique implementation*), dan evaluasi mengakhiri konseling (*evaluation and termination*). Adapun proses pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- 1) Asesmen (*assesment*)

Tahap asesmen merupakan tahap untuk mengetahui yang dialami konseli saat ini. Dalam teori yang disebutkan bahwa konselor perlu menggali bagaimana aktivitas nyata, perasaan dan pikiran konseli Kafter dan Saslow mengatakan terdapat tujuh yang digali dalam *asesment*, yaitu (a) Analisis tingkah laku bermasalah yang dialami konseli saat ini. Tingkah laku yang dianalisis adalah tingkah laku yang khusus, (b) Analisis situasi yang di dalamnya masalah konseli terjadi. Analisis ini mencoba mengidentifikasi peristiwa yang mengawali tingkah laku dan mengikutinya (*Antecedent dan Consequence*) sehubungan dengan masalah konseli, (c) Analisis motivasional, (d) Analisis *self control*, yaitu tingkatan kontrol dari konseli terhadap tingkah laku bermasalah ditelusuri atas dasar bagaimana kontrol itu dilatih, (e) Analisis hubungan sosial, yaitu orang lain yang dekat dengan kehidupan konsel dan (f) Analisis lingkungan fisik, sosial budaya. Analisis ini atas dasar norma-norma dan keterbatasan lingkungan.

Dalam kegiatan asesmen ini, konselor melakukan analisis ABC, yaitu A = *Antecedent* (pencetus perilaku), B = *Behavior* (perilaku yang dipermasalahkan) (tipe tingkah laku, frekuensi tingkah laku, durasi tingkah laku dan intensitas tingkah laku). Data tingkah laku menjadi data awal yang akan dibandingkan dengan data tingkah laku setelah intervensi. C = *consequence*/konsekuensi atau akibat perilaku tersebut (Gantina dan Eka, 2011).

Dalam praktek di lapangan pekerja sosial melakukan asesmen kepada penerima manfaat DE dan AJ, dengan melakukan beberapa pendekatan, seperti mencari informasi kepada teman dekatnya/teman kamarnya, seperti mencari informasi dari berbagai penyebab-penyebab permasalahannya, untuk mengetahui secara benar dan secara tidak langsung menyalahkan penerima manfaat. Selain itu, dalam tahap asesmen ini terdapat, terdapat teori ABC untuk menganalisis konseli, antara lain :

a) *Antecedent* (pencetus perilaku)

Pencetus perilaku dalam permasalahan ini adalah penerima manfaat DE dan AJ. Keduanya memiliki kecerdasan emosional yang rendah, yang mengganggu dirinya sendiri dan lingkungan sekitar.

b) *Behavior* (perilaku yang dipermasalahkan)

Penerima manfaat DE memiliki kecerdasan emosi yang rendah dan memiliki emosi yang tinggi, mudah marah, mudah tersinggung, dan kurang memiliki empati. Hal tersebut berlangsung sesuai *mood* DE yang masih labil, karena DE selalu mengkedepankan emosi dirinya.

Penerima manfaat AJ memiliki kecerdasan emosi yang rendah, karena memiliki motivasi diri yang rendah terutama dalam hal belajar dan kesulitan membagi waktunya, karena AJ mengikuti organisasi di sekolah yang membuatnya pulang sekolah menjelang malam.

c) *Consequence* (Konsekuensi)

Konsekuensi akibat kecerdasan emosi yang rendah tersebut, penerima manfaat DE bertengkar dan berselilih dengan temannya, berkata kotor, tidak peduli dengan temanya. Sedangkan penerima manfaat AJ pulang sekolah terlambat dan larut malam yang membuatnya malas mengikuti jam belajar yang telah ditentukan oleh Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen.

2) Menetapkan tujuan (*goal setting*)

Tujuan konseling *behavioral* secara umum ialah menciptakan kondisi baru yang adaptif melalui belajar. Menurut Burks dan Engelkes dalam Gantina dan Eka (2011) menyatakan bahwa fase *goal setting* ada tiga langkah yaitu (a) Membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan yang diinginkan, (b) Memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diterima dan diukur, dan (c) Memecahkan tujuan ke dalam sub tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

Penerima manfaat DE memiliki kecerdasan emosi yang rendah, dikarenakan penerima manfaat DE kesulitan dalam mengendalikan emosinya. Sebenarnya ia juga ingin seperti penerima manfaat yang lain yang memiliki emosi yang stabil. Namun ada pekerja sosial yang melakukan konseling kepada penerima manfaat DE agar DE bisa mengendalikan emosinya, DE juga percaya sepenuhnya kepada pekerja sosial bahwa tujuan konseling tersebut adalah untuk merubah sifat DE yang memiliki emosi tinggi, karena berpengaruh terhadap DE dan teman-temannya yang bisa mengganggu aktifitas sehari-hari.

Penerima manfaat AJ memiliki kecerdasan emosi yang rendah, karena kurang motivasi diri terutama motivasi dalam hal belajar di sekolah maupun di Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen. Hal tersebut membuatnya kesulitan dalam membagi waktu untuk belajar di sekolah, maupun di Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen. Apalagi AJ sudah memasuki kelas 3 SMK yang harus mempersiapkan ujian nasional. Selain itu dalam waktu dekat ini sudah menjelang waktu ujian PTS (Pelatihan Tengah Semester). Maka dari itu pekerja sosial melakukan konseling dengan AJ, agar bisa membantu dalam memberikan dorongan motivasi

supaya bisa semangat dalam belajar baik di sekolah maupun di Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen.

3) Mengimplementasikan teknik

Tahap ketiga, konselor dan konseli menentukan teknik yang tepat sesuai dengan masalah yang dialami konseli. Teknik konseling yang digunakan pekerja sosial dalam mengatasi kecerdasan emosi yang rendah penerima manfaat remaja adalah teknik konseling *self management*. Menurut Gantina (2011) menyebutkan bahwa pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut :

a) Tahap monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengganti tingkah laku sebelumnya dan mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu dilakukan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

Dalam mengimplementasikan teknik *self management* kepada penerima manfaat DE dan AJ, pekerja sosial meminta DE untuk menyebutkan hal-hal apa saja yang membuatnya kesulitan dalam mengendalikan emosi, terutama pada emosi marahnya seperti DE yang mudah terpancing emosinya ketika diberi kritikan oleh temannya, DE sering bertengkar dengan temannya yang berawal dari candaan, DE mudah marah hingga membentak temannya bahkan berkata kotor/kasar kepada temannya, DE sulit mengontrol emosinya hingga melempar barang yang didekatnya seperti sapu, sandal, yang mengganggu suasana panti, sikap DE yang sulit memaafkan temannya yang membuatnya acuh dan tidak peduli kepada temanya setelah bertengkar.

Kemudian untuk penerima manfaat AJ, pekerja sosial menyuruh AJ untuk menuliskan hal-hal apa saja yang menjadi penyebab AJ memiliki motivasi dalam belajar yang rendah, antara lain AJ sering pulang sekolah larut malam hingga menjelang magrib dikarenakan AJ mengikuti organisasi di sekolah, ketika pulang sekolah AJ mampir di *basecamp* organisasi terlebih dahulu untuk berkumpul dan ngobrol dengan temannya, pekerja sosial pun mengarahkan AJ ketika organisasi sedang tidak acara, AJ untuk segera pulang dikarenakan masih banyak tanggung jawab yang wajib dikerjakan oleh AJ di panti seperti jadwal piket, mengikuti jam belajar, dan mengaji setelah bada magrib. Selain itu AJ juga kesulitan dalam membagi waktunya, ketika sesampainya di panti AJ masih melakukan aktivitas mandi, sholat, makan malam, piket, hingga tidak belajar yang menyebabkan nilai AJ menjadi turun.

b) Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi program tersebut apakah berhasil atau tidak. Dalam tahap ini konseli mengevaluasi antara hasil catatan tingkah laku dalam tanggung jawab belajarnya, kemudian dibandingkan dengan target tingkah laku yang ingin dicapai apakah program sudah tercapai atau belum. Jika belum maka perlu ditinjau kembali apakah target perilaku tidak cocok atau *reinforcement* yang diberikan tidak sesuai.

Pada penerima manfaat DE kesulitan dalam mengendalikan emosi, terutama emosi marahnya. Hal tersebut disebabkan karena kondisi keadaan DE seperti *mood* dan lingkungan sekitar seperti teman-teman DE. Selanjutnya pekerja sosial memberikan *reinforcement* dan pengawasan kepada DE, supaya DE bisa mengendalikan emosinya.

Pada penerima manfaat AJ kurang memiliki motivasi diri, terutama dalam hal belajar. Selain itu AJ juga kesulitan dalam mengatur waktu belajar, karena terlalu sibuk dengan kegiatan organisasi di Sekolah. Disisi lain AJ juga sudah memasuki kelas 12 Smk yang akan memasuki masa ujian nasional. Maka dari itu pekerja sosial membantu AJ dalam mengatur waktunya dan memotivasi AJ, selain itu pekerja sosial juga memberikan *reinforcement* kepada AJ agar bisa memiliki motivasi diri, khususnya dalam hal belajar.

c) Tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman

Pada tahapan ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, penghapusan, dan memberi hukuman pada diri sendiri (Gantina dan Eka, 2011).

Dalam mengimplementasikan teknik *self management*, pekerja sosial melakukan pendampingan dan memberikan pilihan kepada penerima manfaat DE dan AJ. Untuk penerima manfaat DE, pekerja sosial memberikan pilihan kepada DE, jika DE gagal dalam mengendalikan emosinya maka DE mendapatkan hukuman mengantikan jadwal piket temannya yaitu membersihkan kamar mandi atau pilihan yang lain DE dipindah dari kamar tidur sehari-harinya yang dekat dengan kantor, supaya pekerja sosial lebih mudah dalam melakukan pengawasan dan pendampingan. Namun jika DE berhasil dalam mengendalikan emosinya selama masa pendampingan dan pengawasan, maka DE mendapatkan *reinforcement* positif dari pekerja sosial, selain itu DE juga bisa dipercaya oleh pekerja sosial.

Untuk penerima manfaat AJ, pekerja sosial melakukan pendampingan dan membantu AJ dalam mengatur waktu selama di sekolah, karena AJ selalu pulang larut sore memasuki waktu magrib dan kesulitan membagi waktu yang membuatnya malas belajar diwaktu jam belajar

malam hari. Selanjutnya pekerja sosial memberikan pilihan jika AJ masih pulang larut sore dan AJ tidak mengikuti belajar di waktu jam belajar malam yang ditentukan oleh Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen, maka AJ harus mengganti waktu belajar malamnya, di tengah malam atau bangun tidur lebih awal sebelum sholat subuh, jika gagal maka uang saku AJ tiap harinya akan dikurangi, namun jika AJ berhasil membagi waktu dalam belajar yang ditentukan oleh Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen, maka pekerja sosial memberikan *reinforcement* positif berupa ucapan agar bisa mendorong lagi semangat motivasi dalam belajar.

d) Evaluasi dan pengakhiran konseling (*evaluation and termination*)

Evaluasi konseling *behavioral* merupakan proses yang berkesinambungan yang dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan untuk dasar mengevaluasi efektifitas konselor dan teknik konseling yang digunakan. Untuk mengakhiri proses konseling meliputi (1) Menguji apa yang konseli lakukan, (2) Mengeksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling, (3) Membantu apa yang dipelajari konseli dalam proses konseling, (4) Memantau tingkah laku konseli;

Selanjutnya konselor mengevaluasi implementasi teknik yang telah digunakan, serta menentukan lamanya intervensi dilaksanakan sampai tingkah laku yang diharapkan menetap (Gantina dan Eka, 2011). Tahap terakhir yang dilakukan pekerja sosial dalam mengevaluasi konseling *behavioral* adalah CC (*case conference*). Tahap ini diadakan pertemuan seluruh pegawai dan pengasuh Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen untuk membahas berbagai macam permasalahan anak yang terjadi terutama pada DE dan AJ. Dalam tahapan ini pekerja sosial saling bertukar pikiran dengan pegawai lain guna mengevaluasi proses konseling yang telah digunakan dan *treatment* yang dipilih apakah sudah efektif atau tidak. Selain itu pekerja sosial juga tetap melakukan pengawasan penerima manfaat selain DE dan AJ.

Kesimpulan

Pelaksanaan konseling *behavioral* di Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen terdapat *assessment* awal untuk mengetahui berbagai penyebab kecerdasan emosi remaja yatim yang rendah. Setelah itu pekerja sosial memberikan motivasi kepada penerima manfaat untuk meningkatkan kecerdasan emosi penerima manfaat tersebut. Setelah diberikan motivasi, pekerja sosial melakukan pendampingan kepada penerima manfaat dan memberikan *treatment* teknik

konseling *self management* kepada penerima manfaat yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah.

Dalam mengimplementasikan teknik konseling *self management*, pekerja sosial meminta penerima manfaat untuk menuliskan penyebab-penyebab permasalahannya tersebut, setelah itu pekerja sosial menyuruh penerima manfaat untuk menuliskan cara-cara yang digunakan penerima manfaat untuk mengatasi permasalahannya, kemudian pekerja sosial memantau dan mengawasi penerima manfaat dan selanjutnya akan dievaluasi apakah penerima manfaat akan mendapatkan *reinforcement* atau *punishment* untuk mengatasi kecerdasan emosi yang rendah. Dan tahap terakhir adalah CC (*case conference*) yang dilakukan oleh Pekerja Sosial dan pengasuh, juga dihadiri kepala panti untuk melihat apakah ada perkembangan setelah diberikannya teknik konseling *self management*. Namun terdapat tahapan yang tidak sesuai dengan teori yang digunakan oleh peneliti. Tahap tersebut adalah pemberian *treatment self management*, yang seharusnya konseli, harus menetapkan dan memilih hukuman sendiri. Namun dalam temuan lapangan yang menetapkan hukuman adalah pekerja sosial dan yang memilih hukuman adalah penerima manfaat.

Daftar Pustaka

- Ali, M & Asrori, M. (2006). *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Daud A. M(1995). *Lembaga-Lembaga Islam di Indonesia*. Jakarta : PT Grafindo Persada.
- Gunarsa & Singgih, D. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri.
- Hidayat, K (2005). *Psikologi Kematian (Mengubah Ketakutan Menjadi Optimisme)*.Bandung: Mizan Media Utama.
- Musnamar, T. (1992). *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta :Ulil Press.
- Prayitno & Erman, A.(1999). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*.Jakarta : Rineka Cipta.
- Sutoyo, A.(2008). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Semarang : Widya Karya.
- Yusuf, S. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.