



Teknik Konseling *Cognitive-Behavior* Untuk Restrukturisasi Kognitif Remaja Terhadap Persepsi Pacaran

Alfan Nugraha

¹Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung

*Email : nugrahaalfan78@gmail.com

ABSTRAK

Pacaran dapat diartikan bermacam-macam. Pada dasarnya, pacaran memiliki benang merah yang menggambarkan sebuah jalinan relasi yang dilakukan oleh seseorang dengan lawan jenisnya. Fokus dari penelitian ini ialah pencarian persepsi remaja dan bagaimana implementasi intervensi layanan konseling melalui penggunaan Teknik Konseling *Cognitive-Behavior* yang berfokus pada Restrukturisasi Kognitif agar persepsi baru yang terbentuk dapat berimplikasi baik pada urusan afektif dan perilaku remaja Anggota Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) SMKS PASIM Plus Kota Sukabumi. Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Penelitian ini mendapatkan hasil yaitu setiap anggota PIK–Remaja SMKS PASIM Plus Kota Sukabumi memiliki pandangannya sendiri terkait persepsi pacaran, bahwa relasi atau hubungan pacaran ini menjadi salah satu kebutuhan dasar; mengetahui pola hubungan yang sehat dan tidak sehat, namun belum sepenuhnya mengimplementasikan mengenai batasan-batasan dalam konteks aturan sosial; dan mengetahui bagaimana mengungkapkan ragam emosi dan perasaan saat menjalani hubungan. Oleh karena itu, intervensi ini dilakukan dan menghasilkan perubahan pada aspek kognitif, tentang pemahaman baru dan persepsi berikutnya yang terbentuk; secara afektif yang berfokus pada perubahan sikap yang boleh dan tidak boleh dilakukan; serta mengetahui perilaku mana yang termasuk pada kategori hubungan sehat dan tidak sehat (*toxic relationship*).

Kata Kunci : *Cognitive-Behavior*, Remaja, Persepsi, Pacaran

ABSTRACT

Dating can be interpreted in various ways. Basically, dating has a common thread that describes a relationship between someone and the opposite sex. The focus of this study is to find out the perceptions of adolescents and how to implement counseling service interventions through the use of Cognitive-Behavior Counseling Techniques that focus on Cognitive Restructuring so

that the new perceptions formed can have good implications for the affective and behavioral affairs of adolescents. Members of the Adolescent Information and Counseling Center (PIK-R) of SMKS PASIM Plus, Sukabumi City. This study uses a case study with a qualitative approach. This study obtained the results that each member of the PIK-Adolescents of SMKS PASIM Plus, Sukabumi City has their own views regarding the perception of dating, that this relationship or dating relationship is one of the basic needs; knowing healthy and unhealthy relationship patterns, but have not fully implemented the boundaries in the context of social rules; and knowing how to express various emotions and feelings when in a relationship. Therefore, this intervention was carried out and resulted in changes in the cognitive aspect, regarding new understanding and subsequent perceptions that were formed; affectively focusing on changes in attitudes that are allowed and not allowed; and know which behaviors fall into the category of healthy and unhealthy relationships (toxic relationships).

Keywords : Cognitive-Behavior, Teenegers, Perception, Relationship

PENDAHULUAN

Remaja, orang tua, pengajar/guru, hingga konselor tentunya memiliki cara pandang tersendiri terkait dengan beragam jenis konsep apapun, tidak terkecuali dengan pacaran yang merupakan salah satu aktivitas yang terbilang lumrah apalagi dikalangan remaja yang tengah mengalami perkembangan secara fisik, psikis, maupun emosional. Pada dasarnya, pacaran dapat diartikan bermacam-macam, baik oleh orang tua, pengajar/guru, konselor, hingga remaja itu sendiri. Namun, ternyata pacaran memiliki benang merah yang menggambarkan sebuah jalinan asmara/cinta yang dilakukan oleh seseorang dengan lawan jenisnya. Di kalangan remaja *zilenial* saat ini, pacaran dijadikan sebagai identitas baru untuk memberikan kesan membanggakan pada lingkungan atau teman sebayanya. Karenanya, banyak remaja yang merasa bangga dan lebih percaya diri dengan memiliki status sebagai sepasang kekasih. Bahkan sebaliknya, jika ada remaja yang belum memiliki pasangan/pacar, maka akan dianggap oleh sebayanya sebagai individu yang tidak bisa mengikuti tren alias '*nggak gaul*' (Al-Bukhori. 2008: 11).

Pada konteks pacaran yang hari ini terjadi, tentunya dinamikanya bukan hanya sebatas pada saling berbalas pesan/surat, tetapi aktivitasnya beragam, perlakuannya bermacam-macam, dan orientasi/tujuan yang hendak dicari oleh remaja itu sendiri berbeda-beda. Hal ini tentunya memiliki dampak baik secara positif maupun negatif. Sehingga, berimplikasi pada proses perkembangan remaja, pemberian pengasuhan yang seringkali tidak sesuai kebutuhan dan keadaan, hingga muatan pendidikan kedisiplinan yang diberikan pengajar pada institusi pendidikan kerap kali berlainan dengan kondisi yang dirasakan oleh remaja itu sendiri. Seperti yang diketahui bahwa tugas perkembangan yang harus dilakukan oleh remaja diantaranya seperti mencapai hubungan yang lebih

matang dengan teman sebayanya baik pria maupun wanita, mencapai peran sosial yang setara, menerima keadaan fisiknya, menggunakan tubuhnya secara efektif, mencapai kematangan emosional, hingga mempersiapkan kemandirian karier dan ekonomi (Harlock, 1980).

Dalam dasawarsa terakhir ini, menurut Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) BKKBN Republik Indonesia Tahun 2012, dari seluruh usia remaja yang disurvei yakni rentang usia 10-24 tahun. Hasilnya adalah sebanyak 85% diantaranya mengaku sudah pernah menjalin hubungan (berpacaran) dan sisanya mengaku belum pernah sama sekali. Pada survei tersebut juga terungkap fakta bahwa usia pertama kali berpacaran adalah 15-17 tahun. Hal ini sejalan dengan salah satu penelitian yang dilakukan oleh Taufik (2005) di 10 sekolah menengah atas di Surakarta. Dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa dari 650 subjek penelitian, sebanyak hampir 90% sudah pernah berpacaran dan usia pertama kali berpacaran sebagian besar adalah 15-17 tahun. Pada rentan usia tersebut juga remaja tengah menjalani pendidikan menengah yang tentunya memiliki dinamika emosional yang terbilang menantang. Seperti yang pernah diungkapkan oleh Setiawan & Nuhyidayah (2012) bahwa pacaran merupakan salah satu istilah yang sudah tidak asing lagi bagi kalangan remaja, bahkan mereka beranggapan bahwa masa remaja adalah masanya untuk berpacaran. Remaja menganggap bahwa masa pacaran merupakan masa ketika seseorang boleh mencintai dan dicintai oleh pasangannya dan mengungkapkan rasa cinta atau kasih sayang dengan berbagai cara, seperti memberi bunga, berpelukan, berciuman, bahkan melakukan hubungan seksual. Bahkan, menurut Yuhanita dalam Wongso (2014) menjelaskan bahwa hubungan seksual pranikah banyak dilakukan oleh remaja yang menjalin hubungan berpacaran. Hal ini juga menjadi salah satu permasalahan dari persepsi yang dimiliki oleh remaja mengenai konsep pacaran.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh I. N. Krisnayana, Ni Nengah Madri Antari, dan Nyoman Dantes pada tahun 2014 dengan penelitian yang berfokus pada *Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas XI IPA 1 SMA 3 Singaraja*. Hal lain yang selaras juga dijelaskan melalui penelitian yang ditulis oleh Wiwi Pratiwi Sabaruddin, Nur Saqinah Galugu, dan Ainul Fahmi pada tahun 2021 dengan fokus topik yaitu pada *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa SMP Negeri 8 Palopo*. Penelitian berikutnya, yaitu mengenai Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa di Sekolah Menengah Atas yang ditulis oleh Muhammad Rizal*, Abdullah Pandang, Syamsul Bachri Thalib pada tahun 2022. Penelitian terhadulu ini merupakan rujukan lanjutan untuk mengembangkan penelitian

menggunakan teknik konseling kognitif yang berfokus pada restrukturisasi kognitif remaja terhadap persepsi pacaran.

Dengan demikian, penelitian ini akan menghasilkan apa saja persepsi dari remaja anggota PIK-R SMKS PASIM Plus Kota Sukabumi terkait dengan pacarana. Kedua, bagaimana proses pemberian layanan konseling cognitive-behavior yang berfokus pada restrukturisasi kognitif, dan ketiga hasil yang diperoleh dari rangkaian aktivitas pemberian layanan konseling tersebut.

LANDASAN TEORITIS

Bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku (Prayitno & Erman Amti, 2010: 99). Sedangkan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien (Prayitno & Amti, 2010: 105). Secara umum tujuan dari bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya, berbagai latar belakang yang ada serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya. Dalam kaitan ini bimbingan dan konseling membantu individu untuk menjadi insan yang berguna dalam kehidupannya yang memiliki berbagai wawasan, pandangan, interpretasi, pilihan, penyesuaian, dan keterampilan yang tepat berkenaan dengan diri sendiri dan lingkungannya. Tujuan khusus bimbingan dan konseling merupakan penjabaran tujuan umum tersebut yang dikaitkan secara langsung dengan permasalahan yang dialami oleh individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas permasalahannya itu (2010: 114). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari proses bimbingan dan konseling kepada siswa, dalam hal ini remaja adalah untuk dapat memberikan ruang berkembang secara optimal sesuai dengan potensi masing-masing yang diharapkan mampu menjadi individu yang berdaya.

Kedua, Teknik Konseling Cognitive-Behavior. Secara historis, menurut Habsy (2014: 52) teori kognitif-perilaku tidak akan pernah lepas dari perkembangan keilmuan teori perilaku (behavior) dan teori kognitif. Karakteristik dari konseling kognitif-perilaku ini tidak hanya menekankan pada perubahan pemahaman konseli dari sisi kognitif namun memberikan konseling pada perilaku ke arah yang lebih baik serta dianggap sebagai pendekatan konseling yang tepat untuk diterapkan di Indonesia. Kenapa demikian? Karena pada prinsipnya pelaksanaan

konseling memiliki dasar untuk upaya membantu manusia menjadi apa yang bisa dia lakukan serta bagaimana dia harus menjadi dan berada (Hasby, 2017).

Berdasarkan pendapat para ahli yang tergabung dalam *National Association of Cognitive-Behavioral Therapists* (NACBT), mengungkapkan bahwa definisi dari konseling kognitif-perilaku yaitu suatu pendekatan psikoterapi yang menekankan peran yang penting berpikir bagaimana kita merasakan dan apa yang kita lakukan (Dobson, 2009). Tidak hanya itu, menurut Bush, dkk (2000) tujuan perpaduan dua pendekatan pada pendekatan-pendekatan konseling kognitif perilaku yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif mampu memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengetahui kesalahan. Terapi kognitif tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking* (pikiran positif), tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking* (kebahagiaan berpikir). Sedangkan Terapi tingkah laku dapat membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Dengan kata lain, individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas, dan membantu untuk membuat keputusan yang tepat.

Menurut Knell, S. M. (1993) mengungkapkan tentang pendekatan konseling kognitif-perilaku didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi hingga bertentangan dengan norma dan nilai sosial yang berlaku di masyarakat. Melalui pendekatan konseling kognitif-perilaku, konseli terlibat aktif dalam aktivitas dan berpartisipasi pada *training* untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada *self-regulation*. Pendekatan-pendekatan konseling kognitif-perilaku pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia yang terbentuk melalui proses Stimulus Kognisi-Respons (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses pada tahap ini, kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak.

Sementara itu, dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang realistis dan tidak realistis, yang di mana pemikiran yang tidak realistis dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang (Habsy, 2018). Dengan demikian, kita bisa menyimpulkan bahwa konseling kognitif-perilaku merupakan upaya modifikasi (restrukturisasi) fungsi berpikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran kognitif dalam menganalisis, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya,

konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari perilaku negatif menjadi positif.

Ketiga, Restrukturisasi Kognitif. Menurut Noviandari (2016) teknik restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan perilaku-kognitif (*cognitive behavior*). *Cognitive behavior* merupakan aktivitas konseling yang memusatkan perhatian pada kegiatan mengubah pola pikir destruktif dari pikiran dan perilaku. Pendekatan *cognitive behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus–kognisi–respons (SKR) yang saling berkaitan satu sama lain dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, yang dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasakan, dan bertindak.

Menurut Cormier yang dimuat oleh Nursalim (2013) menerangkan bahwa, tahapan/prosedur dari kegiatan *Cognitive Restructuring*/Restrukturisasi Kognitif (CR) setidaknya ada 6 (enam) tahapan utama, yaitu: (1) Rasional, merupakan tinjauan singkat tentang tahapan/prosedur; (2) Melakukan identifikasi pikiran konseli/remaja dalam situasi masalah; (3) Pengenalan dan latihan *Coping Thought* (CT); (4) Setelah konseli melakukan identifikasi pikiran=pikiran negatif dan mempraktikkan CT alternatif, konselor/pembimbing selanjutnya melatih konseli untuk bergeser dari pikiran-pikiran yang negatif ke CT alternatif; (5) Pengenalan dan *training* penguatan positif. Bagian terakhir dari *Cognitive Restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapai oleh remaja/konseli itu sendiri; dan (6) Memberikan tugas rumah (*home work*) dan tindak lanjut. Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur *cognitive restructuring*, konseli pada akhirnya harus mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapanpun diperlukan dalam situasi yang menekan dirinya.

Berdasarkan pemaparan mengenai kerangka konsep dari teknik konseling kognitif-perilaku dan merupakan bagian dari unsur yang menjadi bagian dari konseling kognitif-perilaku yaitu restrukturisasi kognitif yaitu teknik yang dapat membantu menetralkan pandangan remaja dan mampu mengembangkan pikiran menjadi positif. Upaya yang dilakukan oleh pembimbing/konselor untuk restrukturisasi kognitif terkait persepsi para remaja kelas XI (sebelas) tentang konsep pacaran yakni menitikberatkan pada kognitif yang menyimpang dari ajaran, norma, dan nilai sosial di masyarakat, hal ini tentunya berkaitan dengan cara remaja merasakan dan memandang tentang konsep dari pacaran itu sendiri.

Intervensi yang dilakukan akan diarahkan pada modifikasi fungsi berpikir remaja kelas XI (sebelas) yang mempersepsi pacaran sebagai hubungan yang memiliki hak penuh untuk kepemilikan seseorang, adanya kebebasan melakukan aktivitas apapun, memberikan ungkapan dari perasaan secara bebas, hingga memasukkan unsur/nilai/budaya barat pada hubungan yang dijalani. Teknik restrukturisasi kognitif ini akan menekankan otak sebagai pusat menganalisis, pengambil keputusan bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali.

Premis awal yang dibentuk dari restrukturisasi kognitif ini adalah remaja harus mampu mengetahui bagaimana proses berpikir dan dampak yang akan terjadi pada orang lain sebelum mencapai perubahan perilaku dari diri remaja itu sendiri. Itu artinya, remaja/siswa perlu melakukan interupsi sifat yang sudah terjadi dari perilakunya, sehingga remaja dapat melakukan evaluasi/introspeksi perilakunya pada berbagai situasi dan kondisi serta nantinya dapat terjadi perubahan (Choerunnisa, 2014).

Keempat, Kajian tentang Persepsi. Secara ilmu psikologi, persepsi diartikan sebagai proses pengorganisasian, interpretasi terhadap suatu stimulus yang diterima oleh struktur organisme atau individu sehingga dapat menjadi sesuatu yang berarti, hal ini merupakan aktivitas yang terintegrasi dalam diri individu (Walgito, 2010: 70). Pada dasarnya, persepsi yang dihasilkan oleh individu bersifat sangat subjektif karena dipengaruhi oleh nilai-nilai, perasaan, dan kepercayaan yang dimiliki oleh individu. Itu artinya, persepsi seorang individu sangat tergantung dari bagaimana pengalaman, kemampuan, hingga daya persepsi yang telah diterimanya. Menurut Davidoff (2010: 46) dalam persepsi sendiri, sebenarnya stimulus individu itu sama, tetapi yang membedakan adalah pengalaman yang sudah dilalui, kemampuan berpikir yang tentu tidak sama, kerangka acuan kerja yang tidak sama. Dengan demikian, kemungkinan adanya hasil persepsi antara satu individu dengan yang lainnya tidak akan sama juga. Kemudian, respons yang sebagai akibat dari persepsi dapat diambil oleh individu dengan berbagai macam.

Kelima, Tentang Perkembangan Remaja. Begitu juga dengan remaja yang memiliki caranya sendiri untuk mempersepsikan sesuatu. Menurut Zakiah Darajat (1976) remaja adalah masa transisi/ peralihan yang ditempuh oleh individu dari kanak-kanak menuju dewasa. Dalam artian, bisa juga disebut sebagai masa perpanjangan kanak-kanak sebelum menempuh kehidupan masa dewasa. Menurut pandangan psikologis, remaja merupakan kategori usia yang tengah berinteraksi dengan masyarakat dewasa, usia remaja ini merasa tidak lagi berada di bawah tingkatan orang-orang lebih tua, melainkan berada pada tingkatan yang sama terlebih dalam urusan hak. Remaja atau disebut juga sebagai

Adolescence adalah individu yang sedang mengalami perubahan pada seluruh aspek dalam dirinya, yakni kondisi perubahan yang terjadi dari anak-anak menuju dewasa. Itu artinya, masa remaja bisa dibilang sebagai fase usia yang relatif singkat yaitu 12-17 tahun sebagai fase remaja awal, dan 18-22 tahun sebagai remaja akhir. Sementara berdasarkan Undang Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang perlindungan anak, bahwa seseorang masih disebut anak jika belum berusia 18 tahun. Masa remaja juga merupakan salah satu periode perkembangan manusia yang tidak boleh diabaikan tugas perkembangannya. Masa ini merupakan masa peralihan atau perubahan dari kanak-kanak menuju dewasa yang meliputi aspek biologis, psikologis, dan sosial. Di sebagian besar masyarakat dan budaya yang ada masa remaja dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Notoatmodjo, 2007).

Menurut Soetjiningsih (2004) setidaknya ada 3 (tiga) tahapan perkembangan remaja. Pertama, remaja awal (*early adolescent*), yaitu seorang remaja yang pada fase ini terheran-heran dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri, tidak hanya itu namun juga dorongan-dorongan yang muncul dari perubahan itu. Mereka cenderung mengembangkan pemikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, sampai mulai terangsang secara erotis; Kedua, remaja pertengahan/ madya (*middle adolescent*), pada tahapan ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan/ teman sebaya. Mereka sangat senang bila banyak teman yang mengakui keberadaannya. Ada juga kecenderungan narsistik yaitu mencintai diri sendiri. Dengan menyukai teman-teman yang satu frekuensi dengan dirinya. Pada tahapan ini, remaja juga dihadapkan pada banyak kebingungan, karena tidak tahu memilih mana yang peka dan tidak peduli, bersama-sama atau sendiri, yakin atau pesimis, idealis atau realistis, dan sebagainya; Ketiga, yaitu remaja akhir (*late adolescent*), pada tahapan ini yaitu masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima aspek, yaitu minat yang semakin tinggi terhadap fungsi intelektual, meningkatnya ego untuk bertemu dan eksplorasi pengalaman baru, terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah, dan egosentris atau memusatkan sesuatu pada dirinya sendiri (Sarwono, 2010).

Keenam, mengenai Pacaran. Menurut Robert J Havighurst, pacaran adalah hubungan antara laki-laki dan perempuan yang diwarnai dengan keintiman dimana keduanya terlibat dalam perasaan cinta dan saling mengakui sebagai pacar serta dapat memenuhi kebutuhan dari kekurangan pasangannya. Kebutuhan itu meliputi empati, saling mengerti dan menghargai antar pribadi, berbagi rasa, saling percaya dan setia dalam rangka memilih pasangan hidup (Widianti, 2006:88). Pacaran menjadi suatu relasi heteroseksual dimana kedua belah pihak yang menjalin hubungan tersebut memiliki ketergantungan satu sama lain. Dalam sebuah relasi pacaran, diperlukan adanya komponen yang

harus diterapkan untuk menjaga kelanggengan hubungan tersebut. Empat komponen tersebut menurut Karsner (2001) yaitu, saling percaya (trust each other), komunikasi (communicate your self), keintiman (keep the romance alive), dan meningkatkan komitmen (increase commitment) (Purba & Rodiatul, 2006: 50). Komponen dalam dalam pacaran ini mempengaruhi kualitas hubungan pacaran yang dijalani.

Ada banyak alasan yang sebenarnya mendasari individu untuk berpacaran. Adapun alasan remaja berpacaran antara lain untuk bersantai-santai, bersenang-senang (having fun) dan menikmati diri mereka (Degenova & Rice, 2005:146), proses sosialisasi (socialisation process), untuk menjalin keakraban dengan lawan jenis dan eksperimen serta penggalan hal-hal seksual, berpacaran dapat menjadi alat untuk memilih dan menyeleksi pasangan (Santrock, 2003: 239). Disisi lain, tekanan sosial dan penghindaran dari kritik sosial juga menjadi alasan orang berpacaran. Dari uraian diatas terkait pacaran (dating), dapat dilihat bahwa inti pokok dari pacaran (dating) adalah suatu keadaan yang telah direncanakan dan meliputi berbagai aktivitas bersama antara dua orang (biasanya dilakukan oleh kaum muda yang belum menikah dan berlainan jenis). Aktivitas yang terjadi diantara keduanya tidak terlepas dari proses sosial yang mengharuskan seseorang terlibat dalam suatu interaksi sosial. Serangkaian aktivitas bersama tersebut juga diwarnai keintiman (seperti adanya rasa kepemilikan dan keterbukaan diri) serta adanya keterikatan emosi antara pria dan wanita yang belum menikah dengan tujuan untuk saling mengenal dan melihat kesesuaian antara satu sama lain sebagai pertimbangan sebelum menikah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persepsi Remaja Anggota Kelompok PIK-Remaja Terhadap Pacaran

Berdasarkan pada aktivitas pra pemberian layanan, maka peneliti melakukan wawancara terhadap peserta didik yang telah ditentukan kualifikasinya yakni mereka yang juga tergabung dalam kelompok Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK – R) di SMKS PASIM Plus Kota Sukabumi yang memiliki fokus pada kajian dan kampanye mengenai isu-isu remaja yang kaitannya dengan aktivitas relasi dengan teman sebaya, lawan jenis, dan manusia lainnya. Sebelum melakukan intervensi layanan, peneliti melakukan terlebih dahulu observasi sekaligus wawancara dengan peserta didik dan tenaga pendidik di SMKS PASIM Plus Kota Sukabumi yang dilakukan pada 14 November 2022 yang memuat beberapa komponen informasi yang hendak didapatkan, yaitu (1) *Kondisi Geografis Sekolah*, yang terletak di pusat Kota Sukabumi dan memiliki berbagai akses yang sangat mudah, baik secara informasi di sosial media maupun berbagai hal di sekitarnya. Hal ini juga didukung dengan arah pembangunan Kota Sukabumi

yang tengah gencar untuk melakukan pemerataan dan pengembangan berbagai sektor dan mengarahkan anak muda memiliki peran aktif di berbagai bidang; (2) *Latar Belakang Remaja*, mayoritas peserta didik yang ada di SMKS PASIM Plus Kota Sukabumi memiliki ragam latar belakang sosial, pendidikan, pola asuh, suku, hingga agama yang menjadikan salah satu sekolah swasta yang memiliki bidang keahlian pada Teknologi Informasi Komunikasi, Bisnis dan Manajemen, Seni, dan Ekonomi Kreatif ini memiliki keragaman remaja yang mampu memberikan peluang untuk mengeksplorasi interaksi yang dapat terjadi.

Hal ini terbukti dengan setiap remaja yang sangat senang melakukan komunikasi, menjalin relasi, dan bahkan memiliki hubungan dengan teman sebaya di sekitarnya; (3) *Komunikasi yang Terjalin*, secara umum yang ditemukan oleh peneliti adalah aktivitas komunikasi yang terjalin antara satu remaja dengan remaja lainnya bisa terbilang terjadi dua arah, baik secara langsung maupun tidak langsung. Terlebih, dewasa ini perkembangan teknologi informasi semakin pesat yang mengakibatkan ragam komunikasi terjalin, baik antara rekan sebaya, mereka yang lebih muda, dan kelompok yang lebih tua. Jadinya, ekspresi yang diberikan satu sama lain dapat muncul beragam, bentuknya bisa berupa perhatian, kalimat afirmasi, rangkulan, hadiah yang diberikan, dan lain sebagainya; (4) *Respons Tenaga Pendidik*, hal ini menarik apabila diperhatikan karena tentunya setiap pendidik memiliki cara pandang tersendiri mengenai aktivitas relasi yang dibangun oleh peserta didiknya, apalagi mereka yang telah menjalin hubungan pacaran. Karena, hal ini memiliki irisan dengan kebutuhan dasar manusia yang dikonsepskan oleh Maslow yakni *Biological Needs* maupun Cinta dan Kasih Sayang.

Untuk mendapatkan fokus data awal, maka peneliti membaginya menjadi 3 (tiga) komponen yang relevan dengan nantinya teknik intervensi yang akan dilakukan yaitu Konseling *Cognitive-Behavior* dengan pengembangan media intervensi yang lebih menarik, diantaranya aspek kognitif, afektif, dan *behavior*. Pertama, *Kognitif* yang merupakan aspek penting dalam penelitian yang dilakukan kali ini, karena memiliki korelasi yang sangat kuat dengan upaya restrukturisasi kognitif kaitannya dengan persepsi remaja di SMKS PASIM Plus Kota Sukabumi. Komponen Kognitif juga merupakan suatu kepercayaan, persepsi, atau cara pandang suatu individu terhadap suatu objek (Hawkins and Mothersbaugh, 2010:392). Berdasarkan hasil kuisioner pertanyaan terbuka yang diberikan sebanyak 85% remaja tersebut pernah menjalin hubungan pacaran semasa periode sebagai seorang remaja atau usia pelajarannya, itu artinya ada sekitar 15% yang belum pernah menjalin hubungan pacaran sama sekali. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas dari mereka mendapatkan paparan informasi dalam skala banyak, memiliki lingkungan yang juga menjalin hubungan yang sama, tugas perkembangannya sebagai seorang remaja, dan kebutuhan untuk

mendapatkan cinta dan kasih sayang dari seseorang yang menjadi kekasih yang secara konstruksi sosial diistilahkan melalui pacaran.

Kemudian, dari beberapa responden, mereka mendapatkan informasi mayoritas dari lingkungan atau teman sebaya, kemudian mencari/mendapatkan dengan sendirinya, dan dari orang tuanya di rumah. Tentunya, kondisi ini menunjukkan ragamnya sumber informasi yang kaitannya dengan istilah, fenomena, dan ragam aktivitas dari pacaran itu sendiri. Lebih lanjut, para responden memberikan pandangannya bahwa hubungan pacaran dinilai dapat dibawa ke arah yang positif apabila individu yang tengah menjalinnya dapat membawa diri, memiliki tujuan, prinsip, dan komitmen yang jelas. Secara umum, para responden memiliki pandangan bahwa hubungan yang dijalin tetap harus memiliki batasan dan tetap pada jalur yang sewajarnya, agar tidak terjadi hal-hal di luar kendali sebagai remaja seperti aktivitas kontak fisik, hubungan seksual sebelum menikah, hingga hubungan tidak sehat yang sampai melakukan kekerasan verbal dan fisik (*Toxic Relationship*). Hal ini juga memiliki kesamaan dengan bentuk persepsi yang kaitannya dengan jalinan hubungan antara laki-laki dan perempuan melalui ikatan yang sah (Fatimah & Hidayah, 2023). Lebih lanjut, bahwa persepsi pacaran juga telah dimiliki oleh mereka yang kategori usia remaja awal, merupakan bentuk penyemangat diri, sebagai *support system*, dan pemberi energi untuk melakukan aktivitas ke sekolah. (Ramadan, dkk., 2023)

Kedua, *Afektif* yang merupakan salah satu komponen pendukung yang berfokus pada perasaan/sikap dan reaksi individu secara emosional pada sebuah objek (Hawkins and Mothersbaugh, 2010:395). Dalam hal ini, peneliti mendapatkan jawaban dari beberapa pertanyaan yang diajukan kepada responden yang kaitannya dengan sikap, perasaan, maupun reaksi secara emosional saat melakukan hubungan dengan seseorang yang menjadi kekasihnya, seperti memberikan perhatian dan rasa hormat (*respect*) lebih kepada pasangan, memiliki perasaan antusias saat hendak bertemu dan berbagi cerita dengan seseorang, menunjukkan sikap yang dapat memancing empati, memberikan ruang romantis, sikap lemah lembut, dan bersikap seolah sebagai pahlawan disaat meminta bantuan, serta sebagai pasangan mereka cenderung ingin tampil maksimal agar terlihat sempurna di mata pasangannya. Sehingga, semua hal yang tadi dipaparkan berharap pada satu tujuan yakni memberikan dan menciptakan rasa nyaman satu sama lain. Kemudian, sebanyak 84% menyatakan bahwa pacaran merupakan suatu hal yang wajar. Upaya yang dilakukan guru bimbingan dan konseling 48% memberikan layanan konseling individu dan 44% memberikan informasi mengenai pacaran. Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa pada umumnya anak SMP sudah banyak yang berpacaran, namun pacarannya masih sebatas normal. (Tandrianti, 2018)

Ketiga *Behavior*, menurut jawaban yang diberikan oleh responden bahwa tingkah laku yang muncul akibat dari aktivitas relasi dengan seseorang cenderung lebih sering menghabiskan waktu bersama (*quality time*), membagikan ragam cerita untuk mendapatkan perhatian, didengarkan, dan saling beri dukungan agar muncul motivasi dalam melaksanakan tugas dan kewajiban sebagai seorang remaja, pelajar, dan anak dari orang tuanya. Terlebih adalah bagaimana mereka dapat memunculkan sumber/alasan untuk menjalani suatu aktivitas agar masa perkembangannya sebagai seorang remaja dapat tumbuh dengan baik, memiliki manajemen emosi yang kuat, dan banyak hal lainnya yang berguna untuk bekal masa depannya. Menurut Ningsih,(2022) bahwa terdapat juga korelasi yang kuat dengan adanya cara pandang/ persepsi dengan sikap yang muncul dari remaja yang termanifestasi pada aktivitas pacaran. Lebih jauh, menurut Sirojammuniro (2020) bahwa perilaku pacaran remaja terbagi menjadi dua kategori yaitu perilaku pacaran saat bersama teman dan perilaku pacaran saat bersama..

Proses Teknik Konseling *Cognitive-Behavior* Untuk Restrukturisasi Kognitif Remaja Terhadap Persepsi Pacaran

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku (Abdillah & Fitriana, 2021). Selain itu, Teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi persepsi. Teknik *cognitive restructuring* cocok untuk diimplementasikan pada siswa laki-laki maupun perempuan (Erfantinni, dkk., 2016).

Kaitannya dengan fokus restrukturisasi kognitif pada remaja, menurut Aryani (2008) Teknik Restrukturisasi Kognitif merupakan salah satu pendekatan dengan teknik yang berusaha melibatkan aktifitas kognitif untuk melahirkan perilaku yang diharapkan. Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan siswa dapat mengenal pikiran-pikiran positif dan negatif yang ada dalam diri mereka. Pendekatan Kognitif-Behavioral dengan teknik Restrukturisasi Kognitif menjelaskan bahwa individu yang akan bertindak sebelumnya didahului adanya proses berpikir (Nurkia & Sulkifly, 2020)

Setelah mendapatkan data dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti berkaitan dengan kondisi persepsi awal remaja di SMKS PASIM Plus Kota Sukabumi mengenai pacaran yang ternyata dipandang perlu pendekatan lebih spesifik agar nantinya dapat memberikan pemahaman tambahan, sudut pandang lain yang lebih relevan, penguatan nilai pribadi yang memiliki banyak dampak pada kehidupan, dan menelaah berbagai fenomena yang saat ini terjadi mengenai aktivitas pacaran itu sendiri. Maka, selanjutnya dipandang perlu untuk dilakukan pemberian layanan intervensi konseling

dengan menggunakan Teknik Konseling *Cognitive-Behavior* yang berfokus pada Restrukturisasi Kognitif dan implikasinya pada aspek afektif dan *behavior* (perilaku) remaja yang bersangkutan. Adapun untuk rangkaian proses pemberian layanan intervensi Konseling *Cognitive-Behavior* untuk Restrukturisasi Kognitif Remaja Terhadap Persepsi Pacaran yang melibatkan peserta kegiatan yang juga sebagai objek penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti secara kualifikasi sebelumnya, yaitu:

1. *Deskripsi Layanan*, Pemberian layanan konseling kali ini berfokus pada pendekatan Restrukturisasi Kognitif melalui penggunaan Teknik Konseling *Cognitive-Behavior* yang merupakan salah satu komponen layanan dasar yang juga tersedia pada setiap satuan pendidikan menengah yang memfasilitasi pemberian intervensi secara klasikal. Dengan sasaran adalah Anggota Kelompok Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK – R) di SMKS PASIM Plus Kota Sukabumi yang berjumlah 12 orang dengan total durasi waktu sebanyak 1 x 120 menit. Pada aspek Standar Kompetensi Kemandirian yang dikutip dari Pedoman Pelaksanaan Bimbingan Konseling pada Satuan Pendidikan Menengah Kejuruan yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi RI Tahun 2021 yang relevan dengan pemberian layanan ini terdapat 2 (dua) komponen penting yaitu, (1) *Aspek Perkembangan*, Pengembangan pribadi remaja yang berkaitan dengan aspek kognitif yang nantinya berdampak pada perilaku yang muncul; dan (2) *Internalisasi Tujuan*, Menyediakan pemahaman akurat yang relevan dengan nilai-nilai yang berlaku dan kaitannya dengan proses mempersepsikan mengenai konsep pacaran oleh remaja yang bersangkutan. Selanjutnya, secara umum tujuan yang hendak dicapai dari proses intervensi ini adalah konseli mampu untuk menghasilkan kebiasaan baru dalam hal berpikir, merasakan, dan bertindak/pengambilan keputusan dengan cara melakukan identifikasi masalah, memberi label pada masalah tersebut, menggantikan tanggapan atau persepsi yang keliru atau irasional menjadi rasional atau bersesuaian dengan nilai-nilai dan norma yang berlaku.
2. *Waktu dan Tempat Pelaksanaan*, Karena penjadwalan pemberian layanan intervensi konseling bersamaan dengan pekan Penilaian Akhir Semester (PAS) Ganjil Tahun Pelajaran 2022/2023, maka kegiatan pemberian layanan disesuaikan dengan kondisi dan situasi anggota kelompok PIK Remaja yang juga merupakan peserta didik yang tengah mengikuti proses pekan PAS tersebut. Maka, disepakati bahwa pelaksanaan pemberian layanan dilakukan pada hari Senin, 12 Desember 2022 bertempat di Ruang Kelas Lantai 3 jurusan Manajemen Perkantoran dan Layanan

Bisnis. Karena secara kondisi, ruang konseling masih dalam tahap pengerjaan oleh pihak satuan pendidikan.

3. *Langkah-Langkah Pelaksanaan Pemberian Layanan*, [ada prinsipnya, pemberian layanan intervensi ini dimuat dalam Rencana Pemberian Layanan (RPL)/ Satuan Layanan yang telah disusun berdasarkan beberapa komponen pendukung. Adapun secara rincian langkah-langkah yang dilakukan sebagai upaya yang dimaksudkan pada penelitian ini, meliputi:

a) Tahapan Awal

- 1) Konselor memulai pertemuan dengan ucapan salam, kata pembuka, dan memastikan semua konseli hadir tepat pada waktunya;
- 2) Konselor memperkenalkan diri dan dilanjutkan dengan perkenalan dari setiap konseli yang mengikuti layanan tersebut;
- 3) Konselor lalu menyampaikan topik dan pembahasan pada pertemuan yang diikuti;
- 4) Kemudian, konselor memberikan motivasi, kalimat afirmasi, kisah inspiratif, atau *ice breaking* agar konseli yang mengikuti dapat fokus pada proses layanan yang diberikan, dinamis, dan tidak begitu tegang;
- 5) Konselor memberikan informasi seputar maksud dan tujuan yang hendak dicapai dari pemberian layanan ini; dan
- 6) Konselor mengajak konseli untuk bertukar pikiran, dialog yang membangun, dan refleksi singkat terkait topik yang akan dibahas bersama.

b) Tahapan Inti

- 1) Konselor memulai pemberian layanan dengan melakukan kesepakatan (kontrak belajar) yang isinya merupakan *rules* dan aturan yang harus dipatuhi oleh seluruh konseli;
- 2) Konselor memberikan pemaparan materi melalui bahan tayangan, alat peraga, salindia, dan media penyampaian lainnya;
- 3) Konselor memulai kembali pemberian layanan dengan bermain peran (role play) dengan konseli melalui beberapa ilustrasi kasus yang telah disiapkan;
- 4) Konselor menerima umpan balik (feedback) dari para konseli terkait materi dan peran yang telah dimainkan sebelumnya;
- 5) Konselor memberikan ruang diskusi secara dinamis kepada konseli selama proses pemberian layanan berlangsung;

- 6) Konseli menyimak, mendengarkan, dan memberikan tanggapan sesuai dengan alur pemberian layanan yang diikuti; dan
- 7) Konselor memberikan kesempatan untuk curah pendapat dan tanya jawab antara konselor dan konseli, dan atau konseli dengan konseli.

c) Tahapan Akhir

- 1) Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk merefleksikan materi yang telah didapat;
- 2) Konseli menyimak satu per satu pendapat yang disampaikan oleh setiap rekan konseli lainnya;
- 3) Lalu, konselor memoderasi penyampaian pendapat agar lebih terarah dan mencapai pada nilai yang diharapkan;
- 4) Konselor memberikan penguatan dan rencana tindak lanjut;
- 5) Konselor memberikan formulir penilaian dan evaluasi terkait materi yang telah disampaikan kepada konseli; dan
- 6) Konselor menutup sesi layanan konseling.

Tahapan di atas merupakan bentukan satuan layanan yang secara urgensi menjadi acuan bagi setiap konselor untuk melakukan implementasi layanan konseling. Menurut Slameto (dalam Tanjung et al., 2021) Bimbingan dan Konseling adalah proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu tau konseli agar memperoleh pemahaman yang benar terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sekitar, dapat mengambil keputusan dan mengoptimalkan perkembangannya serta mampu menghadapi dan memecahkan masalah-masalah secara mandiri. Lebih lanjut, bimbingan dan konseling dapat hadir untuk membantu dan mengakomodasi anak usia dini dalam proses perkembangan sehingga dapat mencapai perkembangan yang optimal (Amanah, dkk., 2023).

Hasil Pemberian Layanan Konseling *Cognitive-Behavior* Untuk Restrukturisasi Kognitif Remaja Terhadap Persepsi Pacaran

Setelah dilaksanakan pemberian layanan intervensi, selanjutnya akan dilakukan penilaian yang dilakukan selama proses pemberian layanan, meliputi peran dari konseli, adanya kesesuaian layanan dengan Rencana Pemberian Layanan Bimbingan Konseling (RPLBK), serta alokasi waktu yang terpenuhi. Konseli mengalami perubahan secara pemikiran yang meliputi adanya pemahaman baru, perasaan yang lebih positif, dan memiliki rencana/tindakan setelahnya yang datanya diperoleh dari wawancara pasca pemberian layanan. Kemudian, bagi konseli yang mengalami hambatan dalam proses penerimaan dan pemahaman materi yang terkait, maka akan ditindaklanjuti dengan pemberian layanan sesuai dengan kebutuhan yang ada, bisa berupa Bimbingan Kelompok, Konsultasi, dan

Konseling Individu). Teknik ini dipercaya mampu mengangkat tingkat kepercayaan diri para narapidana yang takut keberadaannya tidak bisa diterima di masyarakat (Putriani & Kunarto, 2020)

Teknik dalam pendekatan CBT sangat beragam, salah satunya adalah cognitive restructuring. Teknik CR merupakan proses mengidentifikasi dan mengevaluasi kognisi seseorang, memahami dampak perilaku dari pikiran negatif tertentu, dan belajar untuk menggantikan kognisi dengan lebih realistis, tepat, dan pikiran adaptif (Corey, 2013, 2012, 2009; Cormier & Osborn, 2009; Sharf, 2012;). Segala sesuatu yang dipikirkan manusia sangat menentukan bagaimana mereka berperilaku dan meraksan Beck & Weishar (dalam Gladding, 2012).

Peneliti deskripsikan hasil dari selama proses bermain peran yang telah dilakukan, peneliti membagi menjadi dua tim yang memiliki tugasnya masing-masing. Pertama, tim yang akan memainkan peran dengan memilih beberapa ilustrasi kasus yang menurut mereka mampu dilakukan, dan kedua adalah mereka yang menjadi observer/pengamat selama proses bermain peran berlangsung. Seluruh konseli memiliki antusias yang tinggi untuk memainkan peran yang telah ditentukan, mengamati setiap adegan yang dimainkan, dan saling mendukung untuk penguatan karakter pada setiap peran yang dimainkan oleh konseli. Hal ini menjadi situasi yang baik untuk nantinya hal-hal yang ingin dituju mampu membawa signifikansi yang optimal untuk keberlangsungan hidup remaja seterusnya.

Adapun beberapa pertanyaan refleksi yang diberikan peneliti kepada para konseli beserta jawaban yang diberikan, diantaranya:

- a) *Apa pelajaran yang dapat diambil dari kelima studi kasus yang telah dimainkan?*

Jawaban:

- TA : “adanya hubungan yang tidak sehat?”
 IC : “kurang banget soal komunikasi”
 VA : “ikut campur terlalu jauh soal privasi orang lain”
 AR : “gak mengerti soal batasan”
 ZA : “memiliki salah persepsi”
 NS : “selalu ada kesalahpahaman”
 DK : “belum mengenal kebutuhan dirinya”

- b) *Dari lima studi kasus yang telah dimainkan, manakah yang termasuk ke dalam kategori kekerasan secara fisik, psikis, emosional, dan sosial ekonomi?*

Jawaban:

- TA : “hampir semuanya ada”\n
 IC : “kekerasan seksual mengarah di kasus 4 dan 5”
 VA : “hampir semuanya ada kesitu”

- AR : *"betul, hampir semuanya mengarah ke situ"*
ZA : *"secara kekerasan psikis, lebih setuju di kasus 1"*
NS : *"semuanya ada sisi mengarah ke salah satunya"*
DK : *"setiap kasus ada bagian yang mengarah kesitu"*
c) *Pada studi kasus manakah hubungan yang sehat itu terjadi antara sepasang kekasih yang dimainkan?*

Jawaban:

- TA : *"sisi hubungan sehatnya sedikit"*
IC : *"setuju dengan pendapatnya TA, hanya sedikit"*
VA : *"palingan kasus nomor 1"*
AR : *"betul, sisi hubungan sehatnya sedikit"*
ZA : *"beberapa ada di kasus 1 dan 5"*
NS : *"kasus 1, 4, 5"*
DK : *"sisi hubungan sehatnya hampir gak ada"*

Selanjutnya, peneliti juga memberikan hasil pasca layanan yang berfokus pada 3 (tiga) komponen utama yang relevan dengan layanan konseling yang diberikan, yaitu Kognitif, Afektif, dan *Behavior* (perilaku).

Pertama, aspek kognitif yang berfokus pada keyakinan, penalaran, dan kepercayaan dari remaja mengenai sesuatu yang dianggap benar dan salah. Setelah mendapatkan intervensi berupa layanan konseling yang telah dilakukan pada 12 Desember 2022 mayoritas konseli memiliki pemahaman baru tentang bagaimana menjalin hubungan relasi yang sehat, mengetahui batasan, dan memahami tentang apa saja kebutuhan dasar yang harus dipenuhi terlebih dahulu. Tidak hanya itu, dengan bertambahnya pemahaman mengenai hal yang dimaksud, maka para konseli yang mengikuti kegiatan layanan saat itu setidaknya memiliki kesadaran penuh, pemahaman yang lebih luas, sudut pandang yang beragam, dan bagaimana melibatkan kognitif/pikiran yang logis apabila akan melakukan sesuatu.

Kedua, aspek afektif yang berfokus pada sikap yang diterima, diproses, dan disampaikan dari konseli agar mampu mengaktualisasikan diri dan potensi yang dimilikinya dengan tepat. Pada proses pemberian layanan saat itu, mayoritas konseli mengetahui tentang memberikan dukungan penuh satu sama lain yang sesuai dengan proporsinya; menyadari bahwa berbagai perlakuan yang mengarah pada kekerasan baik fisik, psikis, sosial, relasional, dan ekonomi merupakan hal yang dilarang untuk terjadi dalam hubungan satu individu dengan individu lainnya; selalu menjaga sesuatu yang menjadi ranah privasi individu seperti akun sosial media, mengirimkan lokasi terkini setiap saat, dan ikut campur terlalu jauh tentang kehidupan sosial yang sebenarnya bukan bagian dari peran dan tanggung jawabnya; kemudian yang menjadi menarik adalah tentang kepedulian konseli

yang mayoritas lebih peduli terhadap pasangannya ketimbang pada diri sendiri. Tentunya, hal ini menjadi catatan tersendiri agar nantinya tidak terjadi sesuatu yang hilang secara kendali pada remaja tersebut.

Ketiga, aspek perilaku (behavior) dijelaskan bahwa mayoritas konseli masih ingin menjalin hubungan yang disebut pacaran dengan lawan jenisnya; akan mencoba belajar untuk berkomunikasi terkait hal-hal yang menjadi ketidaknyamanan, kebutuhan, dan batasan yang sudah menjadi keharusan untuk dihindari; konseli juga telah menyadari perihal apa yang bisa dilakukan ketika harus terjebak dalam hubungan yang tidak sehat (*toxic relationship*); senantiasa melakukan komunikasi dengan orang tua di rumah terkait perkembangan hubungan yang tengah di jalani; akan mengatur kembali skala prioritas antara kewajiban dan aktualisasi diri; dan para konseli memiliki kesadaran untuk mempertimbangkan risiko, konsekuensi, dan tanggung jawab saat memutuskan untuk menjalin hubungan dengan orang lain.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan terkait upaya intervensi pemberian layanan menggunakan teknik Konseling Cognitive-Behavior untuk Restrukturisasi Kognitif Remaja Tentang Pacaran ini setidaknya mencakup pada tiga aspek penting, yaitu pertama Kognitif yang mana mayoritas dari anggota PIK Remaja di SMKS PASIM Plus Kota Sukabumi telah mengetahui model dan bentuk dari aktivitas pacaran dari beberapa sumber, seperti sosial media, pengamatan perilaku teman sebaya, dan perkembangan kemampuan berpikir individu. Dengan pemberian layanan ini, responden memiliki gambaran dan sudut pandang yang baru terkait bagaimana batasan-batasan yang diatur oleh nilai, norma, dan agama terkait aktivitas pacaran; Kedua Afektif, dengan telah berkembangnya pemahaman dan informasi mengenai pacaran dari setiap responden, maka hal ini tentu memunculkan ragam ungkapan perasaan, perhatian, dan cinta kasih yang beragam; dan ketiga *Behavior* (perilaku) yang memiliki ciri dan karakteristiknya sendiri, seperti beberapa responden lebih senang menghabiskan waktu bersama, memberi hadiah, mengucapkan kalimat afirmatif, atau bahkan memberikan sentuhan fisik.

Oleh karena itu, penelitian ini akan menjadi lebih menarik apabila dikembangkan lebih lanjut melalui berbagai pendekatan yang lebih holistik, penggunaan teori yang lebih beragam, dan ditujukan kepada sasaran yang lebih meluas. Adapun, saran yang didasari dari hasil penelitian ini, berfokus pada pendampingan secara menyeluruh dari orang tua sehingga setiap remaja memiliki pemahaman yang cukup, batasan yang jelas, dan perilaku yang sesuai. Tidak hanya itu, lembaga pendidikan/ sekolah juga memiliki peran strategis untuk melakukan proses

internalisasi nilai-nilai luhur, agama, dan norma melalui kegiatan belajar mengajar di kelas secara terstruktur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11-24.
- Amanah, S., Riyanto, D., & Rizqullah, D. (2023). Pentingnya Pelayanan Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), 131-138.
- Asrori, M. 2008. *Memahami dan membantu Perkembangan Peserta Didik*. Pontianak: Untan Press.
- Aryani, Farida. (2008). Efektifitas Pendekatan Kognitif Behavioral Modification (CBM) Untuk Mengelola Stres Belajar Siswa. *Disertasi*. Malang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Baron, R. A & Byrne. D. (2004). *Psikologi Sosial*. edisi ke-10 jilid1. Jakarta: Erlangga
- Basuki Haryono. (2008). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Program Studi Pendidikan Sosiologi Antropologi FKIP UNS
- Bimo Walgito. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset
- Bush, G., Luu, P., & Posner, M. I. (2000). Cognitive and emotional influences in anterior cingulate cortex. *Trends in cognitive sciences*, 4(6), 215-222.
- Chasiyah, dkk. (2009). *Perkembangan Peserta Didik..* Surakarta: Yuma Pustaka & Learing Resources Center FKIP-UNS
- Choerunnisa, Frisca. 2014. *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa*. Skripsi Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung. Repository.upi.edu
- Chapman, G. (2010). *The 5 love languages: The Secret to Love That Last*. Chicago: Northfield Publishing.
- Darminto, E. (2018). Perilaku pacaran pada peserta didik sekolah menengah pertama di kabupaten Tulungagung. *Bimbingan dan Konseling*, 87.
- Dobson, K. S. (Ed.). (2009). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. Guilford Press.

- Erfantinni, I. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2016). Konseling kelompok cognitive-behavior therapy dengan teknik cognitive restructuring untuk mereduksi prokrastinasi akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 119-125.
- Fatimah, Okta Zenita Siti, and Seventina Nurul Hidayah. "Studi Fenomenologi Persepsi Remaja Tentang Perilaku Pacaran Remaja." (2022).
- Habsy, B. A. (2017a). *Filosofi Ilmu Bimbingan Dan Konseling Indonesia*. Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik), 2(1).
- Habsy, B. A. (2017b). *Model konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa smk*. Perspektif Ilmu Pendidikan, 31(1), 21- 35.
- Habsy, B. A. (2017c). *Seni Memahami Penelitian Kualitatif Dalam Bimbingan Dan Konseling: Studi Literatur*. Jurnal Konseling Andi Matappa, 1(2), 90-100.
- Habsy, B. A. (2018). *Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis*. Indonesian Journal of Educational Counseling, 2(1), 13-30.
- Hawkins, Del. I, Mothersbaugh, David L. (2010). *Consumer Behavior: Building Marketing Strategy*, 11th Edition, New York: McGraw-Hill Irwin.
- Jefri Al-Bukhori. (2008) *Sekuntum Mawar untuk Remaja*. Jakarta: Pustaka Al-Mawardi.
- Knell, S. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Play Therapy*. Rowman & Littlefield.
- Satriah, Lilis. 2016. *Panduan Bimbingan dan Konseling Pendidikan*. Bandung: Mimbar Pustaka.
- Ma'shum, Y & Wahyurini, C (2004) *Pacaran itu Apa sih?*. KOMPAS. Diperoleh pada tanggal 30 November 2021 dari <http://kompas.com>
- Moleong, L.J. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Ningsih, E. S. B. (2022). Hubungan pengetahuan dan sikap berpacaran terhadap perilaku seksual pranikah remaja. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 28-34.
- Noviandari, Harwanti. 2016. *Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa*. Jurnal Psikologi. Vol. 3
- Nurkia, S., & Sulkify, S. (2020). Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 14-30.
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. UNESA. Surabaya.

- Oemarjoedi, A. Kasandra. 2003. Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi Jakarta: Kreatif Media.
- Panduan Kurikulum Operasional Satuan Pendidikan (KOSP) SMKS PASIM Plus Kota Sukabumi Tahun Pelajaran 2022/2023. Diakses melalui tautan smkpasim.sch.id/ pada tanggal 27 November 2022 Pukul 15.39 WIB
- Prayitno. Amati, Erman. (2010). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ramadan, G., Fillah, F. N. M., Rahmah, A., Lilhawaditsi, M., Aisah, A., & Mubarak, M. R. (2023). Persepsi Siswa SMPN 10 Kota Serang Terhadap Perilaku Pacaran Di Kalangan Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 289-294.
- Rusmini S. (2004). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : PT. Rineka Cipt
- Robi'ah Al Adawiyah. (2004). *Kenapa Harus Pacaran*. Bandung: Mizan
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Santrock, J. W. 1995. *Adolescence 6th Edition*, Perkembangan Remaja Edisi Keenam. Jakarta: ERLANGGA.
- Sarlito Wirawan Sarwono. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sirojammuniro, A. (2020). Analisis pola perilaku pacaran pada remaja. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 1(2), 121-138.
- Soetjiningsih. (2004). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Suryaningrum, C. (2007). *Cognitive Behavior Therapy (Terapi Kognitif Perilaku)*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Tanjung, R., Cecep, H., Musyadad, V. F., Hayani, H., Iskandar, Y. Z., & Simarmata, Nenny Ika Putri Maharmati, R. A. K. (2021). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Yayasan Kita Menulis.
- Wiramihardja A. Sutardjo. (2009). *Pengantar Psikologi Klinis (Edisi Revisi)*. Refika Aditama.

