

BAB II LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Konseling Behavioral

a. Pengertian Konseling Behavioral

Konseling Behavioral adalah salah satu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi dengan tindakan⁶.

Menurut Prayitno dan Erman arti konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.⁷

Beragamnya perilaku konseli menjadi fokus utama teknik konseling behavioral. Seseorang sering kali menghadapi tantangan sebagai akibat dari perilaku yang menyimpang dari atau melampaui normal. Konselor yang berorientasi perilaku bekerja dengan klien untuk membantu mereka menyesuaikan atau menghentikan perilaku berlebihan atau untuk mempelajari cara berperilaku baru yang sesuai.⁸

Menurut Krumboltz yang dikutip oleh Gantina Komalasari, ada ciri-ciri utama konseling Behavioral adalah sebagai berikut :

- 1) Proses pendidikan konseling membantu konseli mempelajari tingkah laku baru untuk memecahkan masalahnya.

⁶ Mega Aria Monica dan Ruslan bdul Gani “Efektifitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA AL-AZHAR 3 Bdanar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016” Jurnal Bimbingan dan konseling 2016,172

⁷ Prayitno dan Erman Amti *dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta. Rieneka cipta, 1994, 105

⁸ Dani Thahir dan Deska Oktaviana, “Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 13 Bdanar Lampung,” *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 1 (2017): 29–40.

- 2) Teknik dirakit secara individual, teknik konseling pada setiap konseli berbeda-beda tergantung pada masalah dan karakteristik konseli, dan
- 3) Metodologi ilmiah, konseling Behavioral di Idanasi oleh metode ilmiah dalam melakukan assesment dan evaluasi konseling.⁹

b. Tujuan Konseling Behavioral

Tujuan konseling Behavioral berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang di antaranya yaitu :

1. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar.
2. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif.
3. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari.
4. Membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai (adjustive).
5. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif memperkuat serta mempertahankan perilaku yang di inginkan, dan

Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor. Pada dasarnya terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan-tujuan tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.¹⁰

c. Tahap-Tahap Konseling Behavioral

Pujosuwarno menyatakan bahwa Konseling Behavioral dapat digolongkan dalam lima tahapan antara lain yaitu:¹¹

1) *Assesment*

Tujuan dari assesment adalah untuk memperkirakan apa yang dibuat klien waktu itu. Konselor menolong klien

⁹ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan teknik konseling*. 153

¹⁰ Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikotrapi* vol 4. Transelated by:Drs. Mulyanto. Semarang Pers.1995.

¹¹ Pujosuwarno, sayekti. *Berbagai pendekatan dalam konseling*. Yogyakarta :Menara Mas Offset. 1993.82-83

untuk mengemukakan keadaan yang benar-benar dialami waktu itu.

2) *Goal setting*

Berdasarkan informasi yang dikumpulkan kemudian di analisis. Konselor dan klien merumuskan tujuan yang akan dicapai dalam konseling.

3) *Technique Imlementation*

Yaitu menentukan strategi belajar yang akan dipakai dalam mencapai tingkah laku yang akan diubah.

4) *Evaluation-termination*

Evaluasi dapat digunakan untuk melihat apa yang telah diperbuat oleh klien. Apakah efektif dan apakah teknik yang digunakan dalam konseling cocok atau tidak. Jika konseling telah selesai maka masuk dalam tahap terminasi yaitu berhenti untuk melihat apakah klien bertindak tepat.

5) *Feedback*

Feedback diperlukan untuk memperbaiki proses konseling. Apakah konseling dirasa belum ada hasilnya atau belum ada perkembangan dari konseli maka konselor dapat memberikan perlakuan lagi kepada konseli dan diharapkan konseli dapat memberikan respon sehingga tujuan konseling yang dihapkan dapat tercapai.

d. Teknik-Teknik Konseling

Teknik konseling Behavioral terdiri dari dua jenis, yaitu teknik untuk meningkatkan tingkah laku jenis dan menurunkan tingkah laku¹². Menurut Gilbert dalam Ray Colledge, hal yang paling penting untuk mengajarkan teknik Behavioral pada klien yang bertujuan membantu klien untuk mengendalikan tingkah laku dan bisa menjadi konselor untuk dirinya sendiri. Hal ini dilakukan supaya ketika proses konseling telah berakhir nantinya klien memiliki kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan yang dapat muncul di kemudian hari.¹³

¹² Gantika Komalasari, *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: PT Indeks. 2011, 157-161

¹³ Yuni Rosita "Pelaksanaan Konseling Behavioral dalam mengatasi phobia kucing seorang klien Di Rasmala 2 Menteng Dalam Tebet Jakarta Selatan", (Program

Berikut ini adalah Teknik-teknik utama dalam Koseling Behavioral:

1) Latihan asertif

Teknik ini digunakan untuk melatih konseli yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latipah ini dapat digunakan terutama untuk membantu individu yang tidak bisa mampu mengungkapkan perasaan ketika tersinggung tidak bisa mampu mengungkapkan perasaan ketika tersinggung, tidak bisa menyatakan tidak dan respon positif dan lainnya.

2) Desensitisasi sistematis

Desensitiasi sistematis ini merupakan teknik konseling Behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif serta menyertakan respon yang berlawanan engan tingkah laku yang akan dihilangkan.

3) Pengondisian aversi

Teknik ini dapat digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk. Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepekaan klien agar mengamati respon pada stimulus yang disenanginya dengan kebalikan stimulus tersebut. Pengkondisiiian ini diharapkan untuk membentuk tingkah laku yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan.

4) Pembentukan tingkah laku model

Teknik ini dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada klien. Dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk¹⁴

Strata Ilmu Bimbingan Penyeluhan Islam Fakultas DakwaDan Komunikasi Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif HidayatullaJakarta, 2008), 27

¹⁴ Sulistyarani dan Muhammad Jauhar, *berbagai pendekatan konselling*. Yogyakarta : Menara Mas Offser.1993,203-204

2. Teknik *Self-Management*

a. Pengertian *Self-Management*

Self-management adalah strategi untuk mengubah perilaku atau kebiasaan dengan mengatur atau memantau diri. Bentuk pelatihan dalam menggunakan manajemen diri harus mencakup ganjaran atau penghargaan atas pencapaian apa yang telah dilakukan siswa.¹⁵ Darmanto berpendapat bahwa manajemen diri merupakan strategi perilaku kognitif dengan asumsi sifat manusia.¹⁶

Menurut Komalasari dkk, *self-managemenet* atau pengelolaan diri adalah suatu proses dimana individu mengembangkan kelemahannya sendiri. Individu dalam program manajemen diri didorong untuk mengubah tujuan yang ingin dicapai atau ditingkatkan.¹⁷ Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *self-managemenet* adalah proses dimana klien, setelah mendapat bimbingan dari konselor, memperbaiki perilakunya sendiri.

b. Tujuan *Self-Management*

Tujuan manajemen diri adalah mengendalikan perilaku diri sendiri guna memperbaikinya. Seseorang dapat mengendalikan perilakunya sendiri dan juga perilaku orang lain dengan mempraktikkan *self-management*. Manajemen diri, yang salah satunya tidak berhubungan dengan orang lain namun mengganggu baik orang lain maupun dirinya sendiri, dapat digunakan untuk mengatasi masalah perilaku ini.

3. Perilaku Menyimpang Berpacaran

a. Pengertian Perilaku Menyimpang Berpacaran

Perilaku menyimpang adalah respon individu terhadap suatu stimulus atau suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak.¹⁸ Perilaku merupakan kumpulan berbagai faktor yang saling berinteraksi. Sering tidak disadari bahwa interaksi tersebut amat kompleks sehingga kadangkadang kita tidak sempat memikirkan penyebab seseorang melakukan perilaku

¹⁵ Azmi, "The Effectiveness of Behavioral Counseling Services With Self Management Techniques To Reduce Aggressive Behavior." *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 9 No. 1 (2022): 97-108.

¹⁶ Eko Darminto, *Teori-Teori Konseling* (Surabaya: Unesa University Press, 2007), 22.

¹⁷ Komalasari, *Teori Dan Praktik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), 33.

¹⁸ Syaik M. Jamaludin Mahfuz, *Psikologi Anak dan Remaja Muslim*, (Jakarta : Pustaka Al-kautsar 2009), 178.

tertentu. Karena itu sangatlah penting untuk dapat menelaah alasan dibalik perilaku individu sebelum ia mampu mengubah perilaku. Perilaku menyimpang bisa didefinisikan sebagai perilaku yang tidak berhasil menyesuaikan diri dengan kehendak masyarakat atau kelompok tertentu dalam masyarakat.

Perilaku pacaran atau berpacaran telah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Perilaku ini berawal dari masa muda atau remaja hingga dewasa. Sehingga pacaran merupakan salah satu fenomena yang umum dan dapat diamati. Pacaran diawali munculnya naluri yang baru terhadap lawan jenis dan keinginan untuk menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis, yang dipicu oleh mulai matangnya organ-organ reproduksi pada pria dan wanita saat masa pubertas. Perilaku pacaran merupakan hal yang normal menurut tinjauan psikologi. Namun, banyak remaja yang mengekspresikan perilaku pacaran yang menyimpang dari norma yang berlaku di masyarakat, agama maupun hukum. Hal tersebut menggambarkan bahwa perilaku pacaran yang dilakukan anak remaja awal atau anak yang duduk di bangku sekolah sudah banyak yang melampaui batas normal atau sudah pada titik yang mengkhawatirkan. Banyak sumber dan hasil-hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat penyimpangan perilaku pacaran anak di bangku sekolah bahkan di lingkungan tempat sekolah.¹⁹

Seringkali perilaku pacaran dikalangan remaja dikaitkan dengan hubungan seks pranikah, karena bentuk perilaku pacaran yang dilakukan biasanya diikuti dengan sejumlah tingkah laku yang dapat memberikan perangsangan bagi remaja untuk melakukan hubungan seks dengan pasangannya.

b. Faktor Pendorong Perilaku Menyimpang Berpacaran

Adapun faktor yang menyebabkan remaja melakukan perilaku menyimpang ada dua faktor yang mempengaruhi yaitu faktor internal dan faktor eksternal yaitu:

1) Faktor Internal

a) Kontrol Diri Yang Lemah

Menurut Santrock kontrol diri yang lemah terjadi karena kenakalan remaja dapat digambarkan sebagai bentuk kegagalan mengembangkan kontrol diri dalam tingkah laku remaja. Beberapa anak dalam

¹⁹ Darminto, E. (2018). Perilaku pacaran pada peserta didik sekolah menengah pertama di kabupaten Tulungagung. Bimbingan dan Konseling, 87.

mengembangkan kontrol diri yang seharusnya sudah diterima ketika mengalami proses pertumbuhan.²⁰ Oleh karena itu kontrol diri yang lemah menjadi pengaruh remaja melakukan perilaku menyimpang. Menurut Kartono anak-anak remaja yang melakukan kejahatan atau melakukan perilaku menyimpang pada umumnya kurang memiliki kontrol diri tersebut dan suka menegakkan standar tingkah laku sendiri disamping meremehkan keberadaan orang lain.²¹

b) Kurangnya Pemahaman Tentang Agama

Sudah menjadi kejadian yang ada didunia di mana segala sesuatu hampir dapat dicapai dengan ilmu pengetahuan, sehingga keyakinan beragama mulai terdesak. Kepercayaan kepada Allah SWT tinggal simbol, larangan-larangan dan suruhan-suruhan Allah SWT. Tidak diindahkan lagi. Dengan kurangnya pemahaman tentang agama pada seseorang maka hilanglah kekuatan pengontrol yang ada di dalam dirinya sehingga terjerumus kedalam perilaku menyimpang. Dengan demikian satu-satunya alat pengawas dan pengontrol moral yang dimiliki adalah masyarakat dengan hukum dan peraturannya.²²

2) Faktor Eksternal

a) Keutuhan Keluarga

Faktor lain yang mempengaruhi perkembangan dan perilaku remaja ialah faktor keutuhan keluarga, yang dimaksud dengan factor keutuhan keluarga ialah keutuhan dalam struktur keluarga, yaitu di dalam keluarga itu ada ayah, ibu dan ana-anak. Apabila tidak ada ayah atau ibu keduanya tidak ada, maka struktur keluarga itu tidak utuh lagi.²³ Apabila ayah atau ibunya jarang pulang kerumah atau berbulan-bulan meninggalkan rumah, karena tugas-tugas lai, maka struktur keluarga itu pun sebenarnya tidak utuh lagi.

²⁰ John W. Santrock *Adolescence*, Diterjemahkan OleWidyasinta & Indra Sallama (Jakarta: Penerbit Erlangga, Ce. Ke 11, 2007), 258.

²¹ Kartini Karton, *Kenakalan Remaja* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014), 9.

²² [Http://Elearning.Unesa.ac.id/myblog/Alim Sumarno/](http://Elearning.Unesa.ac.id/myblog/Alim_Sumarno/) *Faktor-Faktor Penyebab Perilaku*

Menyimpang Pada Remaja. Pada Tanggal 10 Desember 2017

²³ Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2007), 239.

Begitu pula apabila orang tuanya bercerai, maka keluarga itu pun tidak utuh lagi. Dalam proses perkembangan remaja membutuhkan keluarga karena keluarga merupakan unit sosial terkecil yang pertama ditemuinya.

Perkembangan remaja sangatlah bergantung terhadap bimbingan dari orang tuanya. Bagi remaja yang kurang mendapatkan perhatian dari orang tuanya maka dia akan melakukan perilaku menyimpang. Oleh karena itu keutuhan keluarga sangat berpengaruh terhadap perkembangan remaja.

b) Peranan Sosial Ekonomi Keluarga

Keadaan sosial ekonomi keluarga dapat juga berperan terhadap perkembangan anak-anak. Misalnya anak yang orang tuanya berpenghasilan cukup (sosial ekonominya cukup), maka anak-anak tersebut lebih banyak mendapat kesempatan untuk mengembangkan berbagai macam-macam kecakapan. Begitu pula sebaliknya bagi anak yang orang tuanya sosial ekonominya kurang akan mempengaruhi perkembangan remaja dan bisa melakukan perbuatan-perbuatan yang tidak diinginkan seperti perilaku menyimpang yang akan merugikan remaja yang bersangkutan.²⁴

c) Pengaruh Lingkungan Masyarakat

Perkembangan remaja sangat di pengaruhi oleh lingkungan tempat tinggalnya, misalnya remaja berteman dengan orang yang nakal maka dia akan ikut nakal juga begitu juga sebaliknya.

Karena remaja masih sangat rentan terhadap perilaku yang ada di tempat tinggalnya. Lingkungan masyarakat merupakan kondisi tempat tinggal yang turut mempengaruhi pola pikir dan berkembangnya jiwa remaja. Bentuk salah satu manifestasi dan penentangan terhadap lingkungan adalah geng remaja. Saat ini geng remaja telah menjurus pada hal-hal yang negatif, seperti perkelahian masal, minum-minuman keras (alcohol, komix). Narkoba, melakukan kejahatan seksual dan perampokan.²⁵

²⁴ Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial*, 236.

²⁵ Sofyan Wilis, *Remaja dan Masalahnya*, (Bdanung: Alfabeta,2012), .66.

d) Pengaruh Teman Sebaya

Lingkungan sosial yang dimaksud adalah teman sebaya. Teman sebaya merupakan lingkungan bergaul seorang anak dan melalui interaksi dengan teman sebaya, individu akan berkenalan dan mulai bergaul dengan teman-teman dengan pola perilaku yang berbeda-beda. Sehingga melalui interaksi inilah masing-masing individu akan saling memahami keinginan-keinginan dan tidak jarang individu akan membentuk kelompok-kelompok. Jika perilaku teman-teman sebayanya telah dirasa cocok, pergaulan teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku remaja. Perilaku tersebut bisa berupa perilaku positif dan dapat pula berupa perilaku negatif.²⁶

4. Teori Belajar Sosial Albert Bandura

Albert Bandura dalam Syamsu Yusuf, memberikan gambaran tentang teori belajar sosial secara komprehensif yang dapat diaplikasikan untuk memecahkan perubahan perilaku remaja.²⁷ Bandura berpendapat bahwa proses kognitif yang mempengaruhi perubahan tingkah laku dipengaruhi oleh pengalaman yang mengarahkan untuk menuntaskan keterampilan-keterampilan atau tugas-tugas. Mekanisme sosial yang memfasilitasi harapan-harapan pribadi meliputi empat sumber pokok yang berpengaruh, yaitu:

- a. Pengembangan keterampilan yang kondusif bagi perubahan tingkah laku, yaitu remaja diberikan kesempatan berperilaku. Mengobservasi orang lain yang menampilkan perilaku yang layak secara berhasil, atau diberikan pengalaman interaksi mengajar sendiri. Pada pengembangan keterampilan ini remaja, lebih diberikan kebebasan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki remaja itu sendiri, misalkan remaja suka olahraga maka dari pihak keluarga atau tokoh pemerintah memfasilitasi alat-alat olahraga sesuai kebutuhan olahraga yang diminati remaja tersebut. Dengan perilaku menyimpang remaja suka balapan liar di jalan raya, maka pihak pemerintah daerah dalam pengembangan keterampilan yang dimiliki remaja ini dapat menyediakan lapangan tempat untuk balapan. Sehingga tidak terjadi lagi balapan di jalan raya.

²⁶ Mu'tadin, *Pengantar Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, (Yogyakarta : Dani Offset, 2002), 22.

²⁷ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bdanung: PT. Remaja Rosdakarya , 2008). 191.

- b. Pengalaman yang beragam dimana, remaja mempunyai kesempatan untuk memdanang model-model simbolis yang memberikan sumber informasi penting yang dapat meningkatkan harapan-harapan dirinya.²⁸ Dari pengalaman yang beragam dimiliki remaja maka diperlukan penyesuaian terhadap pengalaman yang menarik dan bisa dikembangkan ke depannya untuk remaja itu sendiri. Pengaruh negatif lingkungan teman sebaya dapat menyebabkan remaja banyak melakukan perilaku menyimpang seperti perjudian, nonton film porno, tawuran oleh karenanya pihak keluarga dan tokoh masyarakat dapat menciptakan berbagai bentuk penanggulangan terhadap perilaku menyimpang seperti menyediakan taman pendidikan Qur'an, berbagai bentuk organisasi lainnya.
- c. Persuasi verbal, seperti sugesti dan teguran, dalam perkembangan individu remaja baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat, perlunya selalu mengawasi dan memberikan teguran masyarakat perilaku yang baik dan perilaku yang tidak baik.²⁹ Banyak remaja yang melakukan perilaku menyimpang yang sudah meresahkan masyarakat. Remaja sudah melakukan perjudian, minum-minuman keras dan tindakan penyimpangan lainnya. Dengan memberikan nasehat atau teguran, merupakan salah satu stimulus positif yang dapat diterima seorang remaja agar remaja selalu menjadi perbuatan yang baik dalam lingkungan sosialnya, sehingga tidak terjadi perilaku menyimpang yang tidak diinginkan.
- d. Penciptaan situasi yang dapat mengurangi dorongan emosional yang mempunyai nilai-nilai informasi bagi kompetensi pribadi. Masa remaja merupakan masa emosional yang masih labil dan belum terkontrol, sehingga diperlukan dorongan pihak-pihak yang terkait untuk mendorong remaja agar berperilaku positif dengan cara memberikan informasi yang bermanfaat untuk perkembangan remaja itu sendiri. Remaja sangat tergantung dengan lingkungannya, agar mereka bisa mengembangkan potensi pribadi yang baik dan bisa melakukan penyesuaian dan bisa melakukan penyesuaian yang baik, konsisten dengan tugas yang dibebankan pada mereka sehingga remaja memiliki rasa tanggung jawab terhadap setiap perbuatan yang dilakukan remaja tersebut. Pihak keluarga yang anaknya banyak

²⁸ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2008). 192.

²⁹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, 193.

melakukan perilaku menyimpang seperti menantang perkataan orang tua dengan cara menyekolahkan anaknya memberi pendidikan moral dan agama yang baik, terutama untuk mengarahkan emosi remaja yang tidak terkontrol tersebut, dan berupaya lebih dekat dan melihat kondisi anak mereka. Upaya yang dilakukan orang tua itu merupakan salah satu penanggulangan penyimpangan yang dilakukan remaja untuk mendidik remaja lebih berakhlak mulia dan bisa mengontrol emosi dengan baik, itu yang diharapkan dari orang tua remaja yang melakukan perilaku menyimpang.³⁰

5. Dampak Positif dan Dampak Negatif Pacaran

Pacaran yang dijalani oleh remaja sangat berpengaruh terhadap diri dan perkembangannya, baik itu pengaruh yang baik ataupun yang buruk. Meskipun demikian pengaruh buruk atau negatif pacaran lebih mendominasi dan sangat tidak baik jika dibiarkan begitu saja. Namun terdapat dua dampak pacaran yang terdiri dari dampak positif maupun dampak negatif seperti yang diutarakan oleh Arifin berikut ini :

a. Dampak Positif

- 1) Prestasi belajar. Prestasi belajar bisa meningkat, didalam hubungan pacaran pasti ada suatu permasalahan yang dapat membuat pasangan tersebut bertengkar, tetapi tidak menutup kemungkinan dapat mendorong mereka untuk lebih meningkatkan prestasi belajar mereka.
- 2) Pergaulan sekolah. Pergaulan bisa tambah meluas, jika pola interaksi dalam peran tidak hanya kegiatan berdua, tetapi banyak melibatkan interaksi dengan orang lain (saudara, teman, keluarga dan lain-lain).
- 3) Mengisi waktu luang. Bisa bertambah bervariasi, jika kegiatan pacaran diisi dengan hal-hal seperti olahraga bersama, berkebun, memelihara binatang, dan sebagainya.
- 4) Perasaan aman, tenang, nyaman, dan terlindung, hubungan emosional (saling mengisi, menyanyangi, dan menghormati) yang terbentuk ke dalam pacaran dapat menimbulkan perasaan aman, nyaman dan terlindungi. Perasaan seperti ini dalam kadar tertentu dapat membuat seseorang menjadi bahagia, menikmati hidup, dan menjadi situasi yang kondusif baginya melakukan hal-hal yang positif.
- 5) Tambah Dewasa. Dalam pacaran kita bisa saling memberikan informasi, memberi masukan, atau nasihat, dan

³⁰ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, 194.

kita akan lebih menjaga di depan dia agar tidak terlihat kekanak-kanakan, dan lama-lama terbentuklah sikap dewasa dari pembiasaan tersebut.

- 6) Menghindari stres. Dengan pacaran kita bisa saling mencurahkan isi hati, saling memotivasi, dan mendorong kita untuk jauh lebih baik. Adanya dorongan, tidak bisa dipungkiri, pemberi *support* yang paling berpengaruh adalah pacar.
 - 7) Proses pengenalan. Pacaran dapat mengenali pasangan pilihannya.
- b. Dampak Negatif
- 1) Prestasi sekolah, prestasi belajar bisa menurun. Di dalam hubungan pacaran pasti ada suatu permasalahan yang dapat membuat pasangan tersebut bertengkar. Dampak dari pertengkaran itu dapat mempengaruhi prestasi mereka di sekolah.
 - 2) Pergaulan sosial, pergaulan sosial menyempit. Jika sang pacar membatasi pergaulan dengan yang lain (tidak boleh bergaul dengan yang lain selain aku).
 - 3) Keterkaitan pacaran dengan seks. Pacaran mendorong remaja untuk merasa aman dan nyaman. Salah satunya adalah dengan kedekatan atau keintiman fisik. Mungkin awalnya memang sebagai tana atau ungkapan kasih sayang, tapi pada umumnya akan sulit membedakan rasa kasih sayang dan nafsu. Karena itu perlu upaya kuat untuk saling membatasi diri agar tidak melakukan kemesraan yang berlebihan.
 - 4) Penuh masalah sehingga berakibat stres. Hubungan dengan pacar tentu tidak saja semulus diduga, jadi pasti banyak terjadi masalah dalam hubungan ini. Jika remaja belum siap punya tujuan dan komitmen yang jelas dalam memulai pacaran, maka akan memudahkan ia stres dan frustrasi jika tidak mampu mengatasi masalahnya.
 - 5) Kebebasan pribadi berkurang. Interaksi yang terjadi dalam pacaran menyebabkan ruang dan waktu untuk pribadi menjadi lebih terbatas, karena lebih banyak menghabiskan waktu untuk berduaan dengan pacar.
 - 6) Melatih kemunafikan. Orang yang berpacaran itu sering kali menipu, berusaha agar pasangannya yakin bahwa ialah yang baik. Memang tidak semua. Tapi umumnya begitu. Ia akan menampilkan hal-hal yang baik di depan kekasihnya. Adapun hal-hal yang buruk sebagian besar ia sembunyikan.

Sebagian orang ada yang sengaja menunjukkan beberapa keburukannya kepada kekasihnya sekedar untuk meraih simpati, mencari kesamaan, mendapatkan makluman, atau sebagai rambu-rambu romantisme belaka. Namun tidak jarang orang yang berpacaran mengatakan sesuatu yang sebenarnya bertentangan dengan hati kecilnya.

- 7) Menjadi panjang angan-angan. Orang yang sedang jatuh cinta “pacaran” seringkali teringat dengan orang yang dicintainya itu. Lalu ia akan memikirkan sesuatu, berdanai-danai setiap waktu tentang apa yang akan dilakukan nanti saat bertemu, tentang apa yang akan diberikan pada saat itu, tentang kata-kata yang akan diucapkan sebagai bumbu, dan masih banyak lagi. Padahal umat Islam dilarang panjang angan-angan.
- 8) Menjadikan hidup boros. Orang yang pacaran akan selalu berkorban untuk pacarnya. Bahkan uang yang seharusnya untuk ditabung bisa habis untuk bersenang-senang. Membelikan hadiah pacarnya, membeli pulsa, mentraktir, nonton film dan yang lainnya.
- 9) Akan melemahkan daya kreatifitas dan menyulitkan konsentrasi, karena pikiran mereka hanya tertuju pada pacarnya.³¹

Berdasarkan pemaparan di atas dapat dipahami bahwa pacaran mempunyai berbagai dampak bagi remaja, yaitu dampak positif dan dampak negatif. Meskipun pacaran memiliki pengaruh positif bagi seorang remaja, pengaruh negatif pacaran malah lebih berbahaya jika tidak ditangani secara baik. Misalnya dengan berpacaran juga akan bisa menurunkan prestasi belajar seseorang, apalagi ketika seorang remaja yang berpacaran sedang mengalami pertengkaran dengan pasangannya, dan hal itu tidak diselesaikan dengan baik, maka akan menjadi pemikiran yang terus-menerus bagi seorang remaja, sehingga menyebabkan remaja sulit untuk berkonsentrasi dalam belajar, malas yang berkepanjangan, yang ada dalam pikirannya hanya mengapa pertengkaran itu bisa terjadi, dan mengapa pasangannya tega berbuat demikian, jangkakan untuk belajar, makan pun tidak bisa, dan jika dibiarkan berlarut-larut akan bisa menimbulkan penyakit bagi remaja. Begitu besarnya dampak negatif dari pacaran tersebut.

³¹ Arifin dalam Lukman al-Hakim, *Fenomena Pacaran Dunia Remaja*, (Pekanbaru: Zanafa Publishing, 2014), 45.

Pacaran juga dapat membuat seorang remaja menjadi remaja yang suka berbohong, karena demi menyenangkan hati sang pujaan hatinya, remaja akan berkata apa yang tidak dilakukannya, lama kelamaan akan menjerumuskan remaja kepada lembah kemunafikan dan pacaran juga ladang untuk mengumpulkan dosa bagi seorang remaja. Dengan adanya rasa memiliki yang ada pada diri remaja yang berpacaran akan membuatnya leluasa untuk bersentuhan dengan lawan jenisnya, mulai dari berpegangan tangan, sampai kepada hal-hal yang tidak seharusnya ia lakukan. Dalam pacaran pun juga akan terjadi perbuatan-perbuatan zina, seperti zina mata, zina hati, zina tangan. Seperti dalam Hadist Rasulullah mengatakan:

كُلُّ بَنِي آدَمَ قَدْ كُتِبَ عَلَيْهِ نَصِيبُهُ مِنَ الزَّانَا وَهُوَ لَا مَحَالَةَ وَقَعَ .
 فَرْنَا الْعَيْنَ بِالنَّظَرِ، وَزَنَا الْأُذُنَ بِالسَّمْعِ، وَزَنَا اللِّسَانَ بِالكَلَامِ، وَزَنَا
 الْيَدَ بِالْمَسِّ، وَزَنَا الرَّجْلَ بِالمَشْيِ، وَزَنَا الْقَلْبَ بِالتَّمَنِّيِّ وَالشَّهْوَةِ .
 وَيُصَدِّقُ ذَلِكَ أَوْ يُكَذِّبُهُ الفَرْجُ .

“Setiap anak Adam telah ditakdirkan bagian untuk berzina dan ini suatu yang pasti terjadi, tidak bisa tidak. Zina kedua mata adalah dengan melihat. Zina kedua telinga adalah dengan mendengar. Zina lisan adalah dengan berbicara. Zina tangan adalah dengan meraba (menyentuh). Zina kaki adalah dengan melangkah. Zina hati adalah dengan menginginkan dan berangan-angan. Lalu kemaluanlah yang nanti akan membenarkan atau mengingkari yang demikian.”(HR. Muslim No. 6925).
 (HR. Muslim, eHadist, p.4802)

Selain itu, berpacaran juga akan menyebabkan remaja menjadi boros, karena menghambur-hamburkan uang untuk hal-hal yang tidak penting bagi pasangan masing-masing.

B. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan telaah dan kajian penulis ditemukan kajian yang relevan dengan penulisan ini :

1. Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh penlitir Aris Hdanoko. 2013 dengan judul *Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan*

Teknik Self-Management pada siswa kelas X Tkj Smk Bina Nusantara Ungaran Tahun Ajaran 2012/2013.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis secara kritis tentang usaha peneliti mengurangi perilaku menyimpang hubungan lawan jenis (berpacaran) peserta didik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 1) adanya faktor instrinsik dan ekstrinsik dan pikiran irasional siswa yang merasa dirinya kurang keren. 2) bentuk perilaku malas belajar yang diakibatkan dampak dari berpacaran, 3) alternative penanganan yang di lakukan dalam mengatasi perilaku berpacaran antara lain menggunakan pendekatan *Behavioral* melalui teknik field research.³²

2. Penelitian sebelumnya telah di lakukan oleh Olivia Priska dewi, dengan judul *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Contract Untung Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa Di SMK kawung 2 Surabaya.*

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti bahwa banyak peserta didik yang berpacaran, sehingga mendorong siswa utnuk berpacaran saat mata pelajaran, maupun berpacaran di sekolah. Akibatnya dari diri peserta didik atau individu yang berpacaran, prestasi menurun. Permasalahan penelitian ini adalah apakah penerapan konseling kelompok dengan teknik konselling behavioral efektif untuk mengurangi perilaku berpacaran pada siswa MTs Nurul Huda Medini ? penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan banyak subjek penelitian % peserta didik. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan dengan menggunakan instrument pedoman observasi peserta didik. Yaitu absensi, dokumentasi. Berdasarkan simpulan hasil penelitian direkomendasikan pada konselor/ Guru BK untuk menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Behavioral* dalam mengurangi perilaku berpacaran sekolah peserta didik di Mts Nurul Huda Medini.³³

3. Aruna, I. Nyoman Yoga, Ni Ketut Suarni, dan Ni Nengah Madri Antari. “*Efektivitas Konseling behavioral Teknik Assertive Training Untuk Meminimalisasi Perilaku Menyimpang Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014.*”

³² Aris Hdanoko, *Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan konseling Behavioral Dengan Teknik SELF-Management Pada siswa X Tkj SMK Bina Nusantara Ungaran.*

³³ Olivia Priska Dewi, *Penerapan Konseling kelompok dengan teknik Behavioral contract untuk mengurangi perilaku membolos siswa di Smk Kawung 2 Surabaya.*

Tujuan penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dan menganalisis secara kritis dengan usaha peneliti mengurangi perilaku menyimpang siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1). Adanya faktor intrinsik dan ekstrinsik dan pikiran irasional siswa. 2) bentuk perilaku menyimpang siswa berupa merasa malas saat jam pelajaran, karena malas belajar, tidak masuk sekolah berselang-seling hari. 3) alternative penanganan yang dilakukan dalam mengatasi perilaku berpacaran antara lain menggunakan pendekatan *Behavioral* melalui teknik *assertive training*³⁴

4. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Revani Yanti Eryana. Dengan judul *mengurangi perilaku peserta didik dengan konseling behavior melalui teknik pengondisian Operan* (studi kasus pada beberapa siswa kelas VIII C di SMP Negeri 5 Kotabumi tahun pelajaran 2009/2010).

Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan dan menganalisa secara kritis tentang usaha peneliti dalam mengurangi perilaku berpacaran siswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 1) perilaku berpacaran sebelum dilakukan konseling behavioral dengan teknik field reseach operan menunjukkan aspek frekuensi dan durasi berpacaran yang tinggi, dengan bentuk perilaku berpacaran seperti tidak masuk sekolah tanpa izin, meninggalkan jam pelajaran, dan meninggalkan jam pelajaran tertentu. 2) perilaku berpacaran ketiga klien setelah dilakukan konseling behavioral dengan teknik field risech secara umum menunjukkan penurunan frekuensi dan durasi disetiap indikator bentuk perilaku berpacaran.³⁵

Dalam penelitian yang akan peneliti lakukan berbeda dengan penelitian terdahulu. Persamaan dari penelitian diatas terletak pada penggunaan strategi *Konselling Behavioral*. Skripsi ini jika dibdaning dengan penelitian sebelumnya sebagai pendukung dari penelitian yang sudah ada. Fungsi dari skripsi ini akan melengkapi penelitian mengenai *Konselling Behavioral* teknik *self-management*.

³⁴ Aruna, I. Nyoman Yoga, Ni Ketut Suarni, dan Ni NengaMadri Antari. "Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Assertive Training Untuk Meminimalisasi Perilaku Menyimpang Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014." Jurnal IlmiaBimbingan Konseling Undiksha 2.1 (2014).

³⁵ Ravani Yant Eryana, *Mengurangi perilaku membolos siswa dengan menerapkan konseling behavior melalui teknik pengondisian dengan teknik pengondisian operan (Studi kasus pada beberapa siswa kelas VIII C di SMA 5 Kotabumi tahun pelajaran 2009-2010.*

C. Kerangka Berfikir

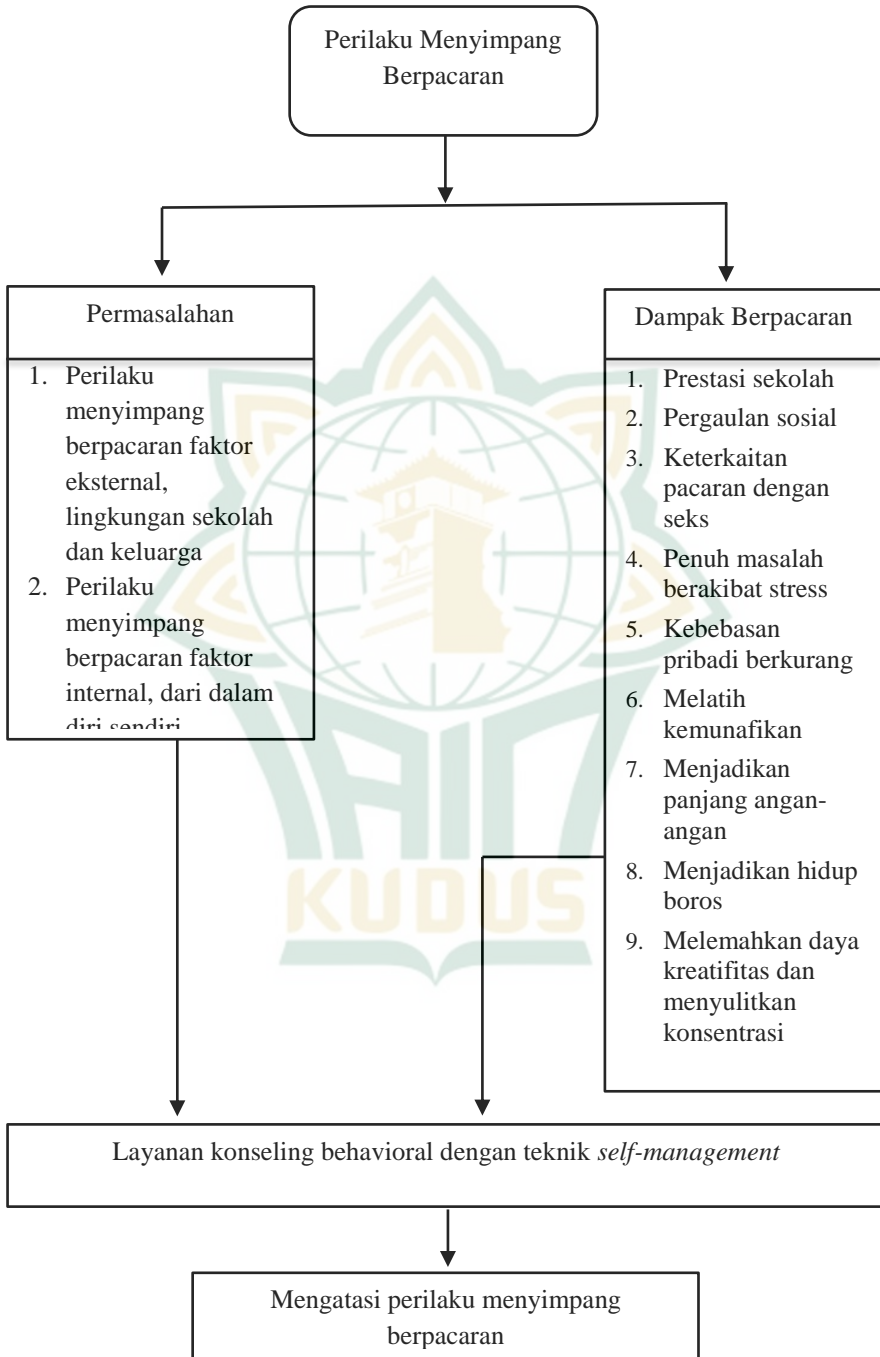
Hal yang harus di perhatikan Mts Nurul Huda Medini adalah menganalisis strategi yang dapat dipahami bahwa strategi merupakan sekumpulan alat yang bisa di dimanfaatkan sepenuhnya oleh perusahaan untuk mencapai tujuan dan sasaran dengan memperhatikan keunggulan kompetitif. Dengan adanya tindakan melakukan konselling behavioral untuk mengatasi perilaku menyimpang berpacaran.

Sebagai sekolah penyedia layanan konseling untuk mengatasi dampak berpacaran siswa yang sedang marak di disekolah saat ini, pemilihan strategi *Konselling Behavioral* dengan teknik *Self-Management* yang dilakukan oleh pihak sekolah diharapkan akan mempermudah Guru BK maupun sekolah dalam mencari solusi terhadap siswa yang berpacaran. Selain itu strategi juga bertujuan untuk menambah pengertian siswa terkait dampak negatif maupun positif terhadap berpacaran saat masih sekolah atau diluar sekolah.

Dengan optimisme strategi *Konselling Behavioral* dan penurunan jumlah siswa berpacaran di Mts Nurul Huda Medini Demak yang semakin baik akan mencapai target yang ditetapkan, untuk itu perlu dirumuskan dan dijabarkan implementasi dan program yang jelas untuk mencapainya, sehingga penurunan siswa berpacaran juga akan semakin meningkat.

Kerangka berfikir merupakan alur berfikir yang digunakan dalam penelitian ini, yang digambarkan secara menyeluruh dan sistematis setelah mempunyai teori yang mendukung melakukan penelitian ini. Untuk mengarahkan penelitian yang sesuai dengan permasalahan dan tujuan yang sudah di tetapkan, maka perlu disusun pemikiran dalam melaksanakan penelitian adalah sebagai berikut:

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir



Berdasarkan bagan tersebut dapat dilihat bahwa penelitian ini melihat pengaruh konselling behavioral terhadap pemahaman dampak pacaran siswa kelas IX MTs Nurul Huda Medini Demak, dengan menggunakan penelitian kuantitatif.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberitahukan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.³⁶

Hipotesis yang peneliti gunakan adalah hipotesis asosiatif. Hipotesis asosiatif adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah asosiatif, yaitu menanyakan hubungan antara dua variabel atau lebih.³⁷ Penelitian yang merumuskan pendekatan kuantitatif. Selanjutnya hipotesis tersebut akan diuji oleh peneliti dengan menggunakan pendekatan kuantitatif.

Terkait judul penelitian, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Ha : Ada pengaruh yang signifikan dalam metode Konseling Behavioral teknik Self-Management terhadap mengurangi perilaku menyimpang berpacaran kelas IX di MTs Nurul Huda Medini Demak.
2. Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan
3. Adanya pengaruh yang signifikan dalam metode Konseling Behavioral teknik Self-Management untuk mengurangi perilaku menyimpang berpacaran kelas IX di MTs Nurul Huda Medini Demak.

³⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* (Bdanung: Alfabeta, 2015), 96.

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, 103.