

melakukan pengumpulan data sebagaimana pada langkah pertama yang ada pada teori bimbingan dan konseling yakni melakukan identifikasi masalah.

Pada langkah kedua yakni peneliti melakukan penilaian terhadap gejala-gejala yang konseli alami dan menetapkan jenis masalah konseli. Jadi, berdasarkan pengidentifikasian masalah yang dilakukan oleh konselor kepada konseli, dapat diketahui bahwa konseli memiliki kontrol diri yang sangat rendah dalam bergaul. Hal ini bisa diketahui dari perilaku menyimpang yang klien terapkan dalam perilakunya sehari-hari, klien sangat mudah terpengaruh dengan temannya karena ia memiliki kontrol diri yang rendah.

Senada dengan hasil skala tersebut, berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan konselor dengan konseli dan berbagai informan, dapat diketahui bahwa perilaku konseli masih menunjukkan adanya penyimpangan yang dilakukan, dan penyimpangan yang dilakukan klien ini adalah ketika ia salah dalam memilih teman sehingga klien terpengaruh dan melakukan hal-hal yang menyimpang.

Langkah ketiga, yaitu peneliti sekaligus konselor merencanakan dan merumuskan teknik terapi yang sesuai dan relevan dengan masalah konseli. Disini konselor menggunakan terapi *Behavior* dengan teknik *modelling* untuk meningkatkan kontrol diri konseli yang rendah. konselor menggunakan terapi *Behavior* karena perubahan perilaku klien yang menyimpang karena terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya. Konselor

akan melihat perilaku konseli saat ini, apakah perilakunya memiliki banyak manfaat positif atau negatif. Setelah konseli bisa menilai perilakunya yang kurang bertanggung jawab, akhirnya konselor memberikan treatment dengan terapi *Behavior* dengan teknik *modelling* supaya klien dapat melihat sendiri model yang ditunjukkan oleh konselor baik itu real model atau lewat media. Dengan teknik *Modelling* klien akan dapat melihat dan memahami dampak dari perbuatan negatifnya sehingga klien dapat mengubah perilakunya menjadi pribadi yang lebih baik lagi

Langkah keempat adalah proses pelaksanaan treatment oleh konselor. Setelah melakukan beberapa kali pertemuan dengan konseli, konselor dapat melihat bahwa konseli sudah mulai menunjukkan penilaiannya terhadap perilakunya selama ini. Oleh karena itu, konselor akan membantu konseli dalam mengarahkan perilakunya menjadi yang lebih bertanggung jawab lagi. Akhirnya treatment yang diberikan oleh konselor adalah Terapi *Behavior* dengan teknik *modelling* dimana teknik ini akan konselor gunakan dalam proses konseling untuk meningkatkan kontrol dirinya.

Konselor memberi pengertian bahwa jika konseli ingin menjadi orang yang lebih baik dan mempunyai perilaku yang lebih bertanggung jawab dari sebelumnya, ia harus mempunyai tujuan hidup yang harus dicapai, agar ia senantiasa semangat dan selalu ingat bahwa ia punya mimpi, jadi ia tidak akan menyia-nyaiakan waktunya untuk hal-hal yang tidak penting. Dan untuk memotivasi dirinya, konseli harus lebih dapat

membuka dirinya dan mengingat dampak buruk yang ditimbulkan karena perilakunya.

Akhirnya dalam proses pelaksanaan treatment pada pertemuan pertama, Disini konselor akan membantu konseli untuk mengurangi frekuensi perilaku berlangsungnya tingkah laku yang tidak diinginkan. Dalam hal ini konselor menunjukkan tingkah laku model yang teramati dan dapat dicontoh serta dipahami jenis tingkah laku yang ingin dicontoh oleh konseli. Disini konselor menggunakan *live model* dan *symbolic model*. *Live model* yang digunakan oleh konselor disini adalah teman konseli sendiri yang juga dulunya pernah mengalami masalah yang seperti konseli hadapi saat ini. Sedangkan *symbolic model* yang konselor gunakan adalah salah satu film indonesia yang menceritakan tentang dampak pergaulan bebas bagi seorang remaja, terutama pada remaja putri.

Pada pertemuan kedua live model mulai menceritakan lebih detail dampak yang dialaminya ketika terlibat dalam pergaulan bebas, model menceritakan bahwa orang tuanya waktu itu benar-benar sedih dan kecewa atas apa yang dilakukannya. Model juga menceritakan kepada konseli kalau dampak dari perbuatannya itu bukan hanya merugikan dirinya sendiri tetapi juga merugikan keluarganya terutama kedua orang tuanya yang juga dianggap tidak bisa mendidiknya menjadi anak yang baik. Hal itu membuatnya merasa ikut sedih karena perbuatannya orang tuanya dianggap “buruk” oleh para tetangganya. Oleh karena itu sedikit demi sedikit ia

mulai mencoba untuk merubah perilakunya menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Ketika konseli sedang memperhatikan cerita model, konselor mulai memberikan penguatan penguatan alamiah kepada konseli. Konselor memberikan motivasi kepada konseli dengan mengatakan kepada konseli kalau konseli terus mempertahankan sikapnya yang sekarang maka bukan berarti konseli juga akan mengalami hal yang sama dengan yang dialami oleh model, yang hal itu tentunya juga akan merugikan hidup konseli itu sendiri dan juga keluarganya, terutama ibunya. Konselor juga mengingatkan kembali kepada konseli tentang kondisi ibunya sekarang. Konselor mengatakan kepada konseli kalau ibunya tentu sangat menginginkan anaknya menjadi anak yang baik, tapi apa yang akan diperoleh oleh konseli kalau ia terus mempertahankan sikapnya yang sekarang. Oleh karena itu konseli harus dapat merubah perilakunya menjadi perilaku yang positif.

Setelah konselor mereview hasil pertemuan sebelumnya, langkah selanjutnya adalah *Evaluation*, konselor meyakinkan konseli untuk menilai dan mengevaluasi perilakunya saat ini apakah sudah sesuai dengan arah kehidupannya, atau malah sebaliknya. Setelah itu konseli diajak berpikir bagaimana seharusnya perilakunya emmbawanya kearah yang lebih baik lagi.

Selanjutnyakonselor mengevaluasi proses konseling yang sudah dilakukan selama ini kepada konseli. konselor kembali bertemu dengan

konseli di sekolah dan mewawancarai konseli, teman konseli, serta guru BK konseli untuk mengevaluasi hasil terapi yang telah konselor berikan kepada konseli. Konselor melihat apakah ada perubahan positif yang ditunjukkan oleh konseli sesudah mendapatkan proses terapi dari konselor

Terapi *Behavior* dengan teknik *modelling* ini sangat cocok diberikan kepada konseli karena perubahan negatif yang dulu diperoleh konseli ia dapat dari lingkungan sekitarnya sendiri, dan dengan menggunakan teknik *modelling* juga konseli akan langsung dapat melihat sendiri akibat atau dampak buruk dari perilakunya, sehingga akhirnya perilaku konseli akan menjadi perilaku yang terus-menerus melekat pada diri konseli. Sehingga menyadari kesalahannya dan merubah perilaku kurang bertanggung jawabnya menjadi perilaku yang benar dan bertanggung jawab. Apalagi konseli telah melihat sendiri dampak buruk yang akan didapaknya jika ia terus mempertahankan perilaku buruknya tersebut yang mana akan mempengaruhi konseli untuk selalu memotivasi dirinya menjadi lebih baik dari sebelumnya, karena ia tentunya ingin menjadi seorang individu yang berguna dan lebih baik lagi.

Langkah terakhir, peneliti selaku konselor mengevaluasi proses konseling dan treatment yang telah diberikan. Setelah melakukan tahap evaluasi dan peninjauan kembali, konselor telah menjalankan tahap-tahap konseling dan terapi sesuai dengan apa yang terdapat dalam prognosis dan teori yang ada. mulai dari identifikasi, diagnosis, prognosis, dan treatment. Lalu untuk evaluasi treatment yang digunakan, terapi *Behavior* dengan

teknik *modelling* telah menunjukkan hasil perubahan perilaku konseli ke arah yang lebih baik daripada sebelumnya.

B. Analisis Hasil Pelaksanaan Terapi *Behavior* dengan teknik *modelling* untuk meningkatkan *Self Control* remaja putri yang terlibat dalam pergaulan bebas

Setelah melakukan proses bimbingan dan konseling dengan terapi *Behavior* dengan teknik *modelling* pada seorang remaja putri yang terlibat dalam pergaulan bebas, maka peneliti dapat mengetahui hasil dari pelaksanaan bimbingan dan konseling yang dilakukan konselor cukup membawa perubahan pada diri konseli. Terapi *Behavior* dengan teknik *modelling* dapat meningkatkan *Self Control* seorang remaja putri yang terlibat dalam pergaulan bebas.

Dari hasil observasi dan wawancara yang konselor lakukan terhadap konseli dan informan lainnya, dapat diketahui adapun perubahan yang dialami konseli diantaranya adalah konseli mulai membuka dirinya. Dalam salah satu pertemuan dengan konseli dan informan disebutkan bahwa konseli yang dulunya selalu menutup diri dengan lingkungan sekitarnya sedikit demi sedikit mulai mencoba membuka dirinya. Hal itu ditunjukkan konseli dengan perilakunya yang sudah mau berkomunikasi dengan teman-temannya. Dimana hal itu dulunya jarang dan bahkan tidak pernah dilakukan oleh konseli. Konseli juga mulai terbuka dan sedikit demi sedikit mengurangi “rokok”, selain itu konseli juga mencoba menyibukkan dirinya dengan hal-hal positif untuk mengurangi perilaku negatif yang dulu sering

Tabel 4.2

Perilaku yang ditunjukkan konseli setelah proses konseling

No.	Perilaku yang ditampakkan konseli sebelum proses terapi	Sangat terlihat	Sedikit terlihat	Tidak terlihat
1.	Malas-malasan			
2.	Merokok			
3.	Menutup diri			
4.	Sering berbohong			
5.	Minum <i>alcohol</i>			
6.	Sering bolos sekolah			

C. Kendala Selama Proses Pelaksanaan Terapi

Selama melakukan terapi dengan konseli, konselor mengalami beberapa kendala, diantaranya :

1. Sikap awal konseli yang sangat tertutup dan pendiam sehingga konselor sedikit kesulitan dalam menggali informasi lebih dalam lagi tentang klien..
2. Live model yang digunakan konselor awalnya tidak mau menjadi live model bagi konseli. Sehingga konselor harus memberikan penjelasan yang lebih bagus lagi agar live model bersedia membantu konselor untuk menjadi live model bagi konseli.
3. Jadwal istirahat yang hanya berlangsung selama 30 menit selama dua kali sehari menurut konselor sangat terbatas, karena dalam kurun waktu 30 menit itu konseli tidak sepenuhnya langsung menjalani proses konseling

