

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG PENELITIAN

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*' (Jefri Al-Bukhori. 2008: 11).

Menurut Willopo (2009: 18) menjelaskan bahwa remaja merupakan seorang individu yang berada pada fase transisi kehidupan dari anak-anak menuju dewasa. Individu remaja juga bisa dikatakan matang secara seksualitas,

namun masih belum stabil secara emosional, sehingga cenderung mudah terombang-ambing oleh berbagai hal dan keadaan yang selanjutnya dapat memicu munculnya banyak sikap, perilaku, dan pandangan terhadap sesuatu mulai dari proses pencarian jati diri hingga keinginan untuk bersosialisasi dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh A. H. Maslow bahwa manusia memiliki kebutuhan yang salah satunya adalah fisiologis, seperti makan, minum, mendapatkan tempat tinggal termasuk kebutuhan untuk mencintai juga menerima dan memberi perhatian (Al-Adawiyah, 2004:74). Tentunya, dari salah satu kebutuhan itu manusia memerlukan orang lain untuk membantu memenuhi kebutuhannya, terlebih mereka yang disebut sebagai remaja.

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).

Remaja mengembangkan hubungan sosial dengan lingkungannya tidak terkecuali dengan lawan jenis. Pada dasarnya, seorang remaja membentuk hubungan baru dengan lawan jenisnya sebagai bentuk dari proses perkembangan minat terhadap lawan jenis yang di masyarakat luas dikenal dengan istilah pacaran. Menurut Ma'shum & Wahyurini mengatakan bahwa biasanya pacaran dimulai dari rasa saling menarik dan sayang di antara dua manusia. Dari ketertarikan tersebut, kemudian mereka mengambil kesepakatan untuk mengikatkan perasaan secara resmi (persetujuan untuk menjadi sepasang kekasih) atas nama pacaran.

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.

Menurut penelusuran peneliti kepada beberapa remaja yang berusia 15-19 tahun secara acak melalui sosial media instagram mengenai alasan mereka menjalin hubungan pacaran adalah bahwa secara positif masa pacaran dapat dijadikan sebagai sumber motivasi, pendukung, serta penyemangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, ketika salah satu dari mereka tengah menghadapi permasalahan, mereka bisa saling berbagi keluh kesah dan bagaimana pemecahan (*problem solving*) yang harus diambil dan mereka bisa mengisi kekurangan satu sama lain.

Dikutip melalui situs wikipedia, bahwa tradisi berpacaran bisa memiliki variasi dalam pelaksanaannya dan juga dipengaruhi oleh latar belakang sosial maupun budaya masing-masing individu. Dimulai dari proses pendekatan, pengenalan secara personal, hingga akhirnya menjalin hubungan yang terbilang eksklusif. Remaja juga memiliki anggapan bahwa jika keduanya telah terikat dalam status pacaran, maka kepemilikan hak individu menjadi pertimbangan pasangannya, bahkan dalam beberapa kasus lain dapat melakukan perbuatan diluar norma yang berlaku. Tidak hanya itu, batasan-batasan yang seharusnya menjadi pengingat antara keduanya juga sangat jarang dikomunikasikan antara satu sama lain. Sehingga, akan sulit melakukan kontrol untuk menekan perbuatan yang tidak diinginkan.

Dampak besar selanjutnya, ketika menjalin hubungan yang berdasarkan persepsi yang keliru maka tidak hanya kesulitan melakukan kontrol, tetapi hubungan sosial dengan teman sebaya bisa jadi akan terganggu, komunikasi dengan orang tua akan mengalami kendala, progres belajar di sekolah kemungkinan terjadi penurunan, dan hubungan spiritual dengan Sang Pencipta juga akan mengalami hambatan.

Hal inilah yang akan menjadi fokus peneliti untuk bagaimana melakukan pendekatan kepada remaja agar persepsi yang selama ini keliru tentang konsep pacaran menjadi suatu pandangan yang mampu membawa kebaikan secara menyeluruh. Salah satu upaya itu dilakukan dengan cara konseling yang dilakukan oleh guru pembimbing/konselor sekolah di lembaga satuan pendidikan. Dalam kesempatan penelitian kali ini difokuskan pada

satuan pendidikan menengah vokasional yaitu SMK PASIM Plus Kota Sukabumi dan menasar pada anggota kelompok Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R). Tentunya, dalam pelaksanaan konseling yang dilakukan ialah menggunakan teknik konseling kognitif-perilaku (*cognitive-behavior*) yang berfokus pada Restrukturisasi Kognitif.

Teknik ini dirancang untuk menyelesaikan permasalahan yang saat ini dihadapi melalui cara restrukturisasi kognitif dan dibarengi dengan penyimpangan perilaku yang muncul. Karena pada dasarnya, persepsi dan pengalaman adalah proses aktif melibatkan data inspektif & introspektif. Karenanya, perilaku yang tidak fungsional itu karena diakibatkan oleh pemikiran yang tidak fungsional juga. Itu artinya, jika keyakinan tidak diubah, maka tidak akan ada kemajuan dari individunya. Dengan demikian, konseling kognitif-perilaku memiliki anggapan bahwa cara seseorang merasakan dan beranggapan ditentukan dari bagaimana dia mengartikan dunianya.

Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana proses penerapan teknik konseling kognitif-perilaku (*cognitive-behavior*) untuk restrukturisasi kognitif agar adanya perubahan secara persepsi remaja terhadap konsep pacaran pada siswa anggota kelompok Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) SMK PASIM Plus Kota Sukabumi yang merupakan bagian dari usia remaja. Sehingga, nantinya diharapkan mampu mendatangkan manfaat yang lebih banyak dalam proses menjalani tugas perkembangannya sebagai remaja secara menyeluruh.

B. FOKUS PENELITIAN

Terkait upaya restrukturisasi kognitif remaja melalui pendekatan konseling kognitif-perilaku terhadap konsep pacaran merupakan salah satu langkah penting untuk pengembangan perilaku dan perubahan pola pikir pada remaja terkait dengan konsep pacaran itu sendiri. Oleh karena itu, peneliti memfokuskan penelitian pada:

1. Bagaimana persepsi remaja anggota kelompok Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) SMK PASIM Plus Kota Sukabumi tentang konsep pacaran?;
2. Bagaimana proses teknik *cognitive-behavior* untuk restrukturisasi kognitif anggota kelompok Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) SMK PASIM Plus Kota Sukabumi tentang konsep pacaran?; dan
3. Bagaimana hasil penggunaan teknik *cognitive-behavior* untuk restrukturisasi kognitif anggota kelompok Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) SMK PASIM Plus Kota Sukabumi tentang konsep pacaran?.

C. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian tentang Teknik Kognitif-Perilaku untuk Restrukturisasi Kognitif Remaja Terhadap Konsep Pacaran ini memiliki tujuan, diantaranya:

1. Untuk mengetahui tentang persepsi anggota kelompok Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) SMK PASIM Plus Kota Sukabumi tentang konsep pacaran;

2. Untuk mengetahui bagaimana proses teknik *cognitive-behavior* untuk restrukturisasi kognitif anggota kelompok Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) SMK PASIM Plus Kota Sukabumi tentang konsep pacaran; dan
3. Untuk mengetahui hasil penggunaan teknik *cognitive-behavior* untuk restrukturisasi kognitif anggota kelompok Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) SMK PASIM Plus Kota Sukabumi tentang konsep pacaran.

D. KEGUNAAN PENELITIAN

D.1. KEGUNAAN AKADEMIS

Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi baik bagi peneliti sendiri maupun peneliti lainnya yang memilih topik yang berhubungan dengan Teknik Kognitif-Perilaku untuk Restrukturisasi Kognitif Remaja terhadap Konsep Pacaran. Juga menjadi sumbangsih peneliti terhadap kajian Program Bimbingan melalui judul di atas pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Pada penelitian ini yang menjadi pembeda dari penelitian sebelumnya adalah bagaimana peneliti dapat menggunakan pendekatan konseling kognitif-perilaku yang merupakan salah satu rumpun atau kajian perkuliahan yang tengah ditempuh oleh peneliti. Sehingga,

pembahasan yang akan diuraikan menjadi lebih tajam dan spesifik berdasarkan kajian keilmuan yang telah dipelajari.

D.2. KEGUNAAN PRAKTIS

Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi rujukan, rekomendasi, juga dipergunakan oleh keluarga, para orang tua, tenaga pendidik di lembaga pendidikan formal dan non-formal, hingga pemangku kebijakan yang memiliki wewenang yang relevan untuk melakukan intervensi pada problematika yang tengah remaja alami

E. LANDASAN PEMIKIRAN

E.1. HASIL PENELITIAN SEBELUMNYA

Untuk mencapai suatu hasil penelitian ilmiah yang hendak dilakukan oleh peneliti. Maka, data yang digunakan dalam penyusunan skripsi ini diharapkan dapat terjawab secara komprehensif fokus masalah yang telah ditentukan. Hal ini dilakukan agar tidak terjadinya duplikasi karya ilmiah atau pengulangan penelitian yang sebelumnya pernah diteliti oleh pihak lain dengan fokus masalah yang sama.

Terkait dengan penelitian yang dilakukan dengan judul “Teknik Kognitif-Perilaku untuk Restrukturisasi Kognitif Remaja Tentang Konsep Pacaran” terdapat penelitian sebelumnya yang menjadi acuan peneli, yaitu:

1. Artikel dengan judul “*Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja*” yang ditulis oleh I. N. Krisnayana, Ni

Nengah Madri Antari, dan Nyoman Dantes pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia; dan

2. Artikel yang berjudul *“Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mereduksi Perilaku Merokok Siswa SMP Negeri 8 Palopo”* yang ditulis oleh Wiwi Pratiwi Sabaruddin, Nur Saqinah Galugu, dan Ainul Fahmi pada jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.

E.2. LANDASAN TEORETIS

Landasan penelitian ini berpijak pada teori bimbingan konseling, teknik konseling *cognitive-behavior*, restrukturisasi Kognitif, perkembangan remaja, kajian persepsi, dan pacaran. **Pertama, Teori Bimbingan Konseling.** Seperti yang diketahui bahwa pelayanan bimbingan dan konseling dilaksanakan dari manusia, untuk manusia dan oleh manusia. Dari manusia artinya pelayanan itu diselenggarakan berdasarkan hakikat keberadaan manusia dengan segenap dimensi kemanusiaannya. Untuk manusia, dimaksudkan bahwa pelayanan tersebut diselenggarakan demi tujuan-tujuan yang agung, mulia dan positif bagi kehidupan kemanusiaan menuju manusia seutuhnya, baik manusia sebagai individu maupun kelompok (Prayitno & Erman Amti, 2010: 92).

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 & Erman 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.

Kemudian, rumusan prinsip-prinsip bimbingan dan konseling pada umumnya berkenaan dengan sasaran pelayanan, masalah klien, tujuan dan proses penanganan masalah, program pelayanan, penyelenggaraan pelayanan. Berikut ini dicatatkan sejumlah prinsip bimbingan dan konseling (2010: 220), diantaranya

- a. Prinsip-prinsip berkenaan dengan sasaran pelayanan;
- b. Prinsip-prinsip berkenaan dengan masalah individu;
- c. Prinsip-prinsip berkenaan dengan program pelayanan;
- d. Prinsip-prinsip berkenaan dengan pelaksanaan layanan; dan
- e. Prinsip-prinsip bimbingan dan konseling di sekolah

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.

Adapun, secara tujuan yang hendak dicapai dari aktivitas konseling kognitif-perilaku yaitu mengajak remaja untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan peserta didik tentang masalah yang sedang dihadapi. Konseling kognitif-perilaku berfungsi untuk memperbaiki pola pikir remaja menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar menjadi pikiran-pikiran yang positif/rasional. Setelah remaja memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikan/menginternalisasi ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif serta positif.

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 (Bimo 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 realistik, 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.

F. LANGKAH-LANGKAH PENELITIAN

F.1. LOKASI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMK PASIM Plus Kota Sukabumi yang beralamat di Jalan Prana Nomor 8A Kelurahan/ Kecamatan Cikole Kota Sukabumi yang merupakan sekolah tempat para siswa-siswi untuk

menempuh bangku sekolah menengah vokasional yang saat ini dilaksanakan secara *hybrid* (dalam dan luar jaringan). Adapun, beberapa pertimbangan kenapa peneliti mengambil lokasi penelitian tersebut, yaitu:

- a. Tersedianya data yang akan diambil untuk dijadikan sebagai objek penelitian;
- b. Adanya relevansi antara kajian di program studi dan objek penelitian; dan
- c. Karena lokasi tersebut mudah dijangkau oleh peneliti.

F.2. PARADIGMA DAN PENDEKATAN

Paradigma Konstruktivis dianggap tepat dalam penelitian ini, karena pada dasarnya ada sebuah pernyataan yaitu bahwa realitas itu ada dalam beragam bentuk konstruksi mental yang didasarkan pada pengalaman sosial, bersifat lokal dan spesifik, serta tergantung pada pihak yang bersangkutan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, karena akan menghasilkan sumber data primer berupa hasil wawancara dengan informan/ narasumber.

F.3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Ini didefinisikan sebagai studi yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami subjek (Moleong, 2011: 6). Peneliti dalam penelitian kualitatif berusaha untuk memahami atau menafsirkan fenomena dalam kaitannya dengan makna orang yang diteliti.

Dalam penelitian ini peneliti memilih sampel penelitian yaitu anggota kelompok Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) SMK PASIM Plus Kota Sukabumi. Anggota kelompok ini berasal dari berbagai jurusan dan saat ini tengah menjalin hubungan dan siswa yang sebelumnya tidak berhubungan. Baik pria maupun wanita. Survei dilakukan di sekitar SMK PASIM Plus di Sukabumi pada saat libur sekolah dan di luar jam pelajaran. Selama jam sekolah atau di luar lingkungan sekolah.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi, intervensi, wawancara, dan dokumentasi. Wawancara dalam penelitian ini menggali fokus masalah yang diteliti oleh peneliti dan menggali struktur terkini dalam konteks orang, peristiwa, kegiatan, kelompok/organisasi, minat, motif, persepsi, dll (Haryonobaski, 2008: 47). Wawancara adalah metode penelitian kualitatif yang paling penting, karena sebagian besar data berasal dari wawancara.

F.4. JENIS DAN SUMBER DATA

Sumber data awal yang dijadikan sebagai subjek pada penelitian ini adalah anggota kelompok Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) SMK PASIM Plus Kota Sukabumi dan merupakan individu berusia remaja awal, yang juga tengah menjalani proses pembelajaran sebagaimana peraturan yang berlaku. Selanjutnya, akan diteliti bagaimana subjek memandang konsep dari hubungan dengan lawan jenis (pacaran) yang nantinya terjadi konstruksi mental yang didasarkan pada pengalaman sosial, yang bersifat lokal dan spesifik.

F.5. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Pada praktiknya peneliti mengambil beberapa data dengan beberapa teknik yang diantaranya mencakup:

F.5.1. Observasi

Observasi adalah teknik perolehan data yang dilakukan dengan pengamatan yang melibatkan pencatatan keadaan dan perilaku suatu objek. Observasi dilakukan secara terstruktur baik secara partisipatif maupun tidak.

Sedangkan menurut Sutrisno Hadi, metode observasi diartikan sebagai pengamatan yang mencatat secara sistematis fenomena yang diamati. Observasi (pengamatan) adalah metode pengumpulan data yang mencatat informasi yang diamati oleh seorang peneliti atau stafnya selama penelitian. Dari uraian di atas, metode observasi dapat dipahami sebagai metode pengumpulan data dengan cara mengamati secara langsung situasi dan kejadian di lokasi.

F.5.2. Wawancara mendalam (*Indepth interview*)

Wawancara adalah proses tanya-jawab verbal satu arah yang mengumpulkan data. Pertanyaan datang dari pewawancara dan jawaban diberikan oleh orang yang diwawancarai. Menurut Hopkins, wawancara adalah cara untuk mengalami situasi kelas tertentu dari perspektif yang berbeda.

Wawancara merupakan salah satu bentuk komunikasi langsung antara peneliti dan responden. Karena komunikasi merupakan hubungan tatap muka dan dilakukan dalam bentuk sesi tanya jawab, maka gerak dan ekspresi wajah responden merupakan pola media yang melengkapi kata-kata tersebut. Teknik wawancara, atau interview, adalah suatu metode untuk memperoleh data dengan melakukan wawancara tatap muka dengan seorang informan. Wawancara (interview) untuk menanyakan/menjawab atau mengkonfirmasi secara sistematis sampel survei (struktur). Wawancara didefinisikan sebagai cara pengumpulan bahan informasi yang dilakukan melalui pertanyaan lisan, satu sisi, langsung, dan terarah.

F.5.3. Dokumentasi

Metode ini dapat diartikan sebagai metode pengumpulan data dengan menggunakan data berupa buku, catatan (dokumen), sebagaimana dijelaskan oleh Sanapiah Faesal: Dalam prosedur ini, pengumpul data hanya mentransfer dokumen tertulis yang relevan ke lembar yang disiapkan untuk tujuan ini. Dokumen adalah teknik pengumpulan data yang meneliti catatan informasi pribadi responden.

F.6. TEKNIK ANALISIS DATA

Pada tahapan analisis data, penelitian ini menggunakan teknik analisis data yang tahapannya meliputi proses, yaitu:

- 1) Deskripsi. Pada tahap ini, data yang didapatkan selama pengamatan digambarkan kembali secara menyeluruh (holistik). Baik itu data dalam bentuk fisik seperti artefak atau dokumentasi. Maupun data nonfisik seperti bahasa, retorika, interaksi, dan lain-lain.
- 2) Komparasi dan Evaluasi. Selepas proses deskripsi, data yang didapat diteruskan untuk dibandingkan dan dievaluasi.
- 3) Tahap Interpretasi. Pada tahap akhir, data yang telah selesai dibandingkan dan dievaluasi, kemudian diolah oleh peneliti untuk mendapatkan data yang dibutuhkan.

