

SELF ESTEEM

Diajukan untuk memenuhi salah satu tugas dari mata kuliah Bimbingan dan
Konseling Pribadi Sosial Remaja

Dosen: Dra. Yusi Riksayustiana, M.Pd

Dra. Hj. Setiawati

Ilfiandra, M.Pd.



Disusun Oleh:

Ridha Oktavianti	050133
Nike Sri Novia	050236
Rahmawati F	050240
Annisa Jala Palupi	055208
Riska Mutia	055230
Siti Nur Zaakiah	055294

JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2008

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagai peralihan dari masa anak menuju masa dewasa, remaja merupakan masa yang penuh dengan kesulitan dan gejala, baik bagi remaja sendiri maupun bagi orang tuanya sering kali karena ketidaktahuan dari orang tua mengenai keadaan masa remaja tersebut ternyata dapat menimbulkan bentrokan dan kesalahpahaman antar remaja dan orang tua yakni dalam keluarga atau remaja dengan lingkungannya.

Hal tersebut diatas tentunya tidak membantu remaja untuk melewati masa ini dengan wajar, sehingga berakibat terjadinya berbagai macam gangguan tingkah laku seperti penyalahgunaan zat atau kenakalan remaja atau gangguan mental lainnya. Orang tua seringkali dibuat bingung atau tidak berdaya dalam menghadapi perkembangan anak remajanya dan ini menambah parahnya gangguan yang diderita oleh anak remajanya.

Untuk menghindari hal tersebut dan mampu menentukan sikap yang wajar dalam menghadapi anak remaja, kita sekalian diharapkan memahami perkembangan remajanya beserta ciri-ciri khas yang terdapat pada masa perkembangan tersebut.. dengan ini diharapkan bahwa kita (yang telah dewasa) agar memahami atas perubahan-perubahan yang terjadi pada diri anak dan remaja pada saat ia memasuki masa remajanya. Begitu pula dengan memahami dan membina anak/remaja agar menjadi individu yang sehat dalam segi kejiwaan serta mencegah bentuk kenakalan remaja perlu memahami proses tumbuh kembangnya dari anak sampai dewasa.

Kasus yang kami angkat adalah siswa kelas II SMU Pasundan 8 Bandung tahun pelajaran 2002/2003, dengan pertimbangan sebagai berikut :

1. siswa SMU tersebut berada dalam rentang usia remaja antara 15-19 tahun
2. siswa SMU Pasundan 8 Bandung berasal dari latar belakang social ekonomi keluarga yang bervariasi

3. siswa kelas II penyesuaian sosialnya sudah mulai meningkat sehingga keinginan untuk diterima oleh kelompok sangat kuat. Ia akan berpenampilan semenarik mungkin untuk menunjukkan statusnya agar dapat diterima oleh kelompok.

B. Tujuan

Tujuan dari penulisan makalah ini untuk mengungkap sebuah fenomena yang terjadi pada remaja yang berkaitan dengan harga diri. Kasus yang kami angkat adalah pola hidup yang konsumtif pada remaja. Dimana perilaku ini merupakan tingkah laku khas remaja. Perilaku ini merupakan sikap yang bersifat negatif. Pada dasarnya bimbingan kelompok yang kami lakukan bertujuan untuk memberikan informasi kepada siswa tentang harga diri dikalangan remaja sehingga remaja mampu mengimplementasikan harga dirinya kearah yang tinggi dan kami memfokuskan kepada pencegahan perilaku konsumtif.

C. Batasan Masalah

Perilaku konsumtif dikalangan remaja merupakan masalah yang sangat kompleks karena berhubungan dengan tingkah laku individu yang dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu faktor yang ada dalam diri individu tersebut dan faktor yang terdapat diluar individu. Faktor yang ada dalam diri individu diantaranya yaitu pada usia remaja keinginan untuk diterima oleh lingkungannya terutama oleh teman sebaya sangat tinggi, pada masa remaja adalah masa peralihan yang selalu mencoba hal yang baru dan kurang mampu memanfaatkan waktu luang, sehingga diisi untuk hura-hura atau foya-foya. Sedangkan yang termasuk faktor dari luar diantaranya yaitu pengaruh iklan, tawaran diskon yang tinggi, dan kurangnya pendidikan dari orang tua.

Tingkat harga diri dipengaruhi oleh gambaran diri dan cita-cita diri (Paul J. Centi : 1995). Semakin tinggi kesenjangan antara gambaran diri dan cita-cita diri maka semakin rendah harga diri. Salah satu usaha remaja untuk meningkatkan harga dirinya adalah dengan menutupi kekurangannya dengan penampilan diri yang semenarik mungkin. Untuk usaha tersebut remaja berusaha menggunakan

pakaian yang dianggapnya dapat menumbuhkan harga diri yang pada akhirnya menuju ke perilaku yang konsumtif. Perilaku tersebut menurut penelitian dianggap sebagai kompensasi rendah yang merugikan secara materi dan berujung pada kesombongan.

Berdasarkan paparan tersebut maka penulis membatasi masalah ini yaitu :

1. perilaku konsumtif remaja diantaranya pengkonsumsian barang hanya untuk keinginan, untuk memperoleh prestise dan harga diluar jangkauan.
2. harga diri remaja.

D. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang
- B. Tujuan
- C. Batasan Masalah
- D. Sistematika Penulisan

BAB II KONSEP HARGA DIRI PADA REMAJA

- A. Konsep Harga Diri
 - 1 Pengertian harga diri
 - 2 Karakteristik Harga Diri
 - 3 Proses Pembentukan Harga Diri
 - 4 Peran Harga Diri Terhadap Perkembangan Kepribadian Siswa
 - 5 Aspek-Aspek Harga Diri
- B. Perilaku Konsumtif
- C. Fenomena
- D. Teori tentang fenomena dan Bimbingan dan konseling
- E. Terapi CBT terhadap remaja yang berperilaku konsumtif
- F. Teknik-teknik Intervensi dalam CBT

BAB III INTERVENSI BK

- A. Spesifikasi kasus
- B. Alasan menggunakan terapi CBT

BAB II

KONSEP HARGA DIRI PADA REMAJA

A. Konsep Harga Diri

Berbicara mengenai harga diri pada remaja sering kali dikaitkan dengan berbagai tingkah laku khas remaja, seperti penyalahgunaan obat-obatan, perilaku konsumtif, tawuran, pacaran, sampai prestasi olah raga. Perkembangan harga diri pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan maupun kegagalan dimasa mendatang. Harga diri merupakan salah satu konsep sentral dalam konsep psikologi.

1. Pengertian harga diri

Harga diri merupakan salah satu dimensi dari konsep diri. Harga diri adalah proses evaluasi yang ditujukan individu pada diri sendiri, yang nantinya berkaitan dengan proses penerimaan individu terhadap dirinya. Dalam hal ini evaluasi akan menggambarkan bagaimana penilaian individu tentang dirinya sendiri, menunjukkan penghargaan dan pengakuan atau tidak, serta menunjukkan sejauh mana individu tersebut merasa mampu, sukses dan berharga. Secara singkat harga diri diartikan sebagai penilaian terhadap diri tentang keberhargaan diri yang di ekspresikan melalui sikap-sikap yang dianut individu.

Menurut *Maslow*, melihat harga diri sebagai suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia. Kebutuhan akan rasa harga diri ini oleh *Maslow* dibagi menjadi dua bagian yaitu :

- 1) Penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri yang mencakup hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, adekuasi, kemandirian dan kebebasan. Individu ingin mengetahui atau yakin bahwa dirinya berharga serta mampu mengatasi segala tantangan dalam hidupnya.
- 2) Penghargaan dari orang lain, antara lain prestasi. Dalam hal ini individu butuh penghargaan atas apa-apa yang dilakukannya.

Disini individu akan berusaha memenuhi kebutuhan akan rasa harga diri, apabila kebutuhan akan rasa cinta dan rasa memilikinya telah terpenuhi atau terpuaskan. (*Koeswara, 1991 : 124*)

2. Karakteristik Harga Diri

Harga diri seseorang tergantung bagaimana dia menilai tentang dirinya yang dimana hal ini akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Penilaian individu ini diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat tinggi dan negatif.

A. Karakteristik harga diri tinggi

Harga diri yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didalam dunia ini. Contoh : seorang remaja yang memiliki harga diri yang cukup tinggi, dia akan yakin dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Pada gilirannya, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang diinginkan.

Karakteristik anak yang memiliki harga diri yang tinggi menurut *Clemes dan Bean (2001 : 334)*, antara lain :

- 1) Bangga dengan hasil kerjanya
- 2) Bertindak mandiri
- 3) Mudah menerima tanggung jawab
- 4) Mengatasi prestasi dengan baik
- 5) Menanggapi tantangan baru dengan antusiasme
- 6) Merasa sanggup mempengaruhi orang lain
- 7) Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas

Manfaat dari dimilikinya harga diri yang tinggi (*Branden, 1999 :6-7*), diantaranya :

- 1) Individu akan semakin kuat dalam menghadapi penderitaan-penderitaan hidup, semakin tabah, dan semakin tahan dalam menghadapi tekana-tekanan kehidupan, serta tidak mudah menyerah dan putus asa.

- 2) Individu semakin kreatif dalam bekerja
- 3) Individu semakin ambisius, tidak hanya dalam karier dan urusan financial, tetapi dalam hal-hal yang ditemui dalam kehidupan baik secara emisional, kreatif maupun spiritual.
- 4) Individu akan memiliki harapan yang besar dalam membangun hubungan yang baik dan konstruktif.
- 5) Individu akan semakin hormat dan bijak dalam memperlakukan orang lain, karena tidak memandang orang lain sebagai ancaman.

B. Karakteristik harga diri rendah

Remaja yang memiliki harga diri rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Disamping itu remaja dengan harga diri rendah cenderung untuk tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Pada remaja yang memiliki harga diri rendah inilah sering muncul perilaku rendah. Berawal dari merasa tidak mampu dan tidak berharga, mereka mengkompensasinya dengan tindakan lain yang seolah-olah membuat dia lebih berharga. Misalnya dengan mencari pengakuan dan perhatian dari teman-temannya. Dari sinilah kemudian muncul penyalahgunaan obat-obatan, berkelahi, tawuran, yang dilakukan demi mendapatkan pengakuan dari lingkungan.

Karakteristik anak dengan harga diri yang rendah menurut *Clemes* dan *Bean* (2001 : 4-5) diantaranya :

- 1) Menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan
- 2) Merendahkan bakat dirinya
- 3) Merasa tak ada seorangpun yang menghargainya
- 4) Menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri
- 5) Mudah dipengaruhi oleh orang lain

- 6) Bersikap defensif dan mudah frustrasi
- 7) Merasa tidak berdaya
- 8) Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit

Akibat memiliki harga diri yang negatif, yaitu :

- 1) Mudah merasa cemas, stress, merasa kesepian dan mudah terjangkit depresi
- 2) Dapat menyebabkan masalah dengan teman baik dan social
- 3) Dapat merusak secara serius, akademik dan penampilan kerja
- 4) Membuat *underchiver* dan meningkatkan penggunaan obat-obat dan alkohol (*Utexas. Edu*, 2001 : 3)

3. Proses Pembentukan Harga Diri

Hasil penelitian yang dilakukan oleh *Khon (Jusuf, 1984 : 53)*, menunjukkan adanya hubungan yang berarti antara penilaian anak terhadap dirinya dengan pola asuh orang tua. Anak dengan harga diri tinggi biasanya diasuh oleh orang tua yang mudah mengekspresikan kasih sayang, mempunyai perhatian terhadap masalah-masalah yang dihadapi anak, memiliki hubungan yang harmonis dengan anak, memiliki aktifitas yang dilakukan bersama, memiliki peraturan yang jelas dan memberikan kepercayaan kepada anak.

Selain hubungan dengan orang tua, identitas berkelompok yang dimiliki anak juga mempengaruhi harga diri mereka. Anak usia sekolah mulai mengidentifikasikan dirinya pada kelompok tertentu 'nilai lebih' dibanding kelompok lain, hal ini akan menghasilkan harga diri yang tinggi pada diri anak. Namun pengaruh ini sangat kecil sebagaimana ditunjukkan oleh hasil peneliti *Coopersmith* tahun 1968, yaitu bahwa harga diri anak hanya sedikit saja berhubungan dengan posisi sosial dan tingkat penghasilan orang tuanya.

Harga diri anak terbentuk melalui berbagai pengalaman yang dialaminya, terutama yang diperolehnya dari sikap orang lain terhadap dirinya.

4. Peran Harga Diri Terhadap Perkembangan Kepribadian Siswa

Harga diri seseorang akan menentukan bagaimana dia akan menampilkan dirinya dilingkungannya. Harga diri seseorang juga akan mempengaruhi bagaimana dia akan menampilkan potensi yang dimilikinya, sehingga harga diri

inipun memiliki peranan yang besar dalam prestasi yang dicapai seseorang. Biasanya anak yang memiliki harga diri yang tinggi akan tampil sebagai seseorang yang percaya diri, bekerja dengan baik disekolah dan disukai oleh orang lain dalam relasi sosialnya. Sedangkan anak yang memiliki harga diri yang rendah lebih sering tidak memiliki teman, tidak memiliki motivasi belajar, prestasi yang rendah di sekolah dan memiliki bermacam-macam masalah dalam penyesuaian sosialnya.

5. Aspek-Aspek Harga Diri

Reasoner (1982), mengemukakan aspek-aspek harga diri sebagai berikut :

- 1) *Sense of Security*, yaitu sejauh mana anak merasa aman dalam bertindak laku karena mengetahui apa yang diharapkan oleh orang lain dan tidak takut disalahkan. Anak merasa yakin atas apa yang dilakukannya sehingga merasa tidak cemas terhadap apa yang akan terjadi pada dirinya.
- 2) *Sense of Identity*, yaitu kesadaran anak tentang sejauh mana potensi, kemampuan dan keberartian tentang dirinya sendiri.
- 3) *Sense of Belonging*, yaitu perasaan yang muncul karena anak merasa sebagai bagian dari kelompoknya, merasa dirinya penting dan dibutuhkan oleh orang lain, dan merasa dirinya diterima oleh kelompoknya
- 4) *Sense of Purpose*, yaitu keyakinan individu bahwa dirinya akan berhasil mencapai tujuan yang diinginkannya, merasa memiliki motivasi.
- 5) *Sense of Personal Competence*, yaitu kesadaran individu bahwa dia dapat mengatasi segala tantangan dan masalah yang dihadapi dengan kemampuan, usaha, serta caranya sendiri.

B. Perilaku Konsumtif

Formm (Ali Rochman : 1994) mengatakan “ manusia sering dihadapkan pada persoalan memenuhi kebutuhan hidupnya dan mempertahankan kehidupannya”. Ia juga mengatakan “ pada awalnya ide untuk membeli atau mengkonsumsi barang pada individu adalah untuk memberikan kebahagiaan dan kepuasan bagi individu ”. pernyataan yang kedua ini diakibatkan karena adanya perubahan social pada abad ke-20 yang ditandai dengan berkembangnya industri,

menjadikan manusia tidak langsung memproduksi barang-barang yang dibutuhkannya. Perubahan social dan ekonomi mengakibatkan perubahan dalam cara memproduksi. System produksi bersifat lebih canggih sehingga bisa mendapatkan barang apa saja yang dibutuhkannya.

Dengan system produksi yang seperti ini barang dapat dihasilkan dengan hasil yang banyak. Hal tersebut dapat memicu pengkonsumsian barang menjadi berlebihan dan penggunaan yang tidak jelas. Keinginan untuk mengkonsumsi sesuatu secara berlebihan dapat mengakibatkan individu menjadi konsumtif.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku konsumtif dibagi dalam 2 jenis yaitu :

1. faktor intern atau faktor dari dalam diri individu, diantaranya :
 - a. pada usia remaja keinginan untuk diterima oleh lingkungannya terutama oleh teman sebaya sangat tinggi,
 - b. pada masa remaja adalah masa peralihan yang selalu mencoba hal yang baru dan kurang mampu memanfaatkan waktu luang, sehingga diisi untuk hura-hura atau foya-foya.
2. faktor dari luar diantaranya yaitu :
 - a. pengaruh iklan,
 - b. tawaran diskon yang tinggi,
 - c. kurangnya pendidikan dari orang tua.
 - d. adanya perubahan dari sistim tradisional ke system modern.

Kecenderungan perilaku konsumtif lebih didorong oleh faktor internal (harga diri) (Hermina : 2000). Jika faktor internal kurang kuat, maka faktor eksternal bisa mempengaruhi individu lebih banyak lagi. Jika control internal kuat berarti individu memiliki kemampuan menahan diri ketika ada stimulasi eksternal berupa barang-barang atau jasa yang ada di depan mereka. Sebaliknya jika control internal lemah stimulasi eksternal akan dipenuhi sehingga terjadi perilaku konsumtif, bahkan tanpa biaya konsumsi yang memadai, individu dapat saja melakukan konsumsi jika control dirinya tidak berfungsi. Sehingga semuanya kembali pada faktor internal masing-masing individu.

Ciri-ciri perilaku konsumtif yaitu :

- a. Membeli suatu barang atau jasa bukan karena kebutuhan melainkan karena keinginan
- b. Tidak digunakan sebagai sesuatu yang menghasilkan melainkan hanya untuk menunjukkan harga diri dari pemakai
- c. Harga diluar jangkauannya, artinya individu memaksakan untuk membeli suatu barang yang diinginkannya walaupun ia harus meminjam uang.

Perilaku konsumtif dapat menimbulkan bahaya :

- a. Jika orang tua tidak mampu maka akan menimbulkan masalah ekonomi bagi keluarganya
- b. Perilaku ini akan mengakar pada diri remaja, kelak ia akan memiliki gaya hidup yang konsumtif
- c. Jika tidak bisa memenuhinya, maka akan mencari jalan lain agar terpenuhi, misalnya menipu oranglain
- d. Budaya konsumtif dapat membuat remaja hanya berpikiran kesenangan materi saja yang akhirnya jadi remaja yang matrealistis
- e. Budaya konsumtif dapat merugikan bangsa.
- f. Budaya konsumtif dapat menimbulkan kecemburuan social
- g. Perilaku konsumtif dapat menjadi stress dan ketidakbermaknaan hidup.

C. Fenomena

Pada abad ini system produksi barang lebih canggih dan dapat menghasilkan banyak barang yang diinginkan konsumen apalagi remaja. Produsen telah mengetahui bahwa remaja membeli barang bukan hanya sekedar membeli saja, tetapi mempunyai arti lain yang cukup penting yaitu ingin lebih dihargai oleh orang lain terutama oleh teman-temannya.

Untuk menarik perhatian konsumen remaja, produsen membuat produk tertentu yang menarik minat remaja untuk membeli dan menggunakannya serta dianggapnya dapat meningkatkan harga diri. Dalam mengkonsumsi suatu barang, remaja bukan hanya mengkonsumsi saja melainkan memiliki arti lain yang cukup penting. Remaja memiliki ketergantungan yang cukup besar terhadap kelompok

sebayanya. Dalam mengkonsumsi suatu barang, remaja menginginkan apa yang dikonsumsinya merupakan sesuatu yang dapat diterima di dalam kelompoknya.

Pada masa pubertas remaja biasanya mengalami penurunan harga diri. Persepsi pada diri remaja yang menganggap adanya hubungan yang erat antara kemenarikan dari segi fisik dengan penerimaan sosial semakin membuat remaja tidak percaya diri. Hal ini diakibatkan karena di lingkungan masyarakat terdapat sebuah anggapan semakin cantik atau tampannya seseorang maka semakin besar penerimaan lingkungan.

Para produsen kosmetik, pakaian, makanan dan lain-lain, berlomba-lomba memanfaatkan ketidakpercayaan diri remaja untuk memasarkan produknya. Produsen berusaha untuk membentuk persepsi tentang ukuran-ukuran ideal iklan, sehingga menciptakan kebutuhan bagi remaja untuk mencapai penampilan yang ideal. Remaja perempuan tergila-gila dengan produk pemutih dari sabun muka, body lotion, obat-obatan penurun berat badan, penghilang nafsu makan, susut perut agar tubuh menjadi langsing, tanpa memperhatikan efek dari penggunaannya. Remaja laki-laki banyak mengkonsumsi suatu produk yang dapat meningkatkan daya tarik fisik misalnya dengan mengkonsumsi obat-obatan perangsang pertumbuhan atau pembesar otot atau alat yang bisa meninggikan badan.

Persepsi remaja apabila produk-produk tersebut digunakan maka dapat dikatakan memiliki gaya hidup yang modern. Keinginan untuk memperoleh penghargaan merupakan tuntutan naluri namun yang menjadi masalah adalah cara pemenuhan dan memuaskan tuntutan naluri tersebut. Jika yang dipahami oleh remaja untuk memperoleh penghargaan itu melalui penampilan fisik yang akhirnya membudayakan perilaku konsumtif tentu saja merupakan anggapan yang keliru.

Remaja lebih menghargai dirinya sendiri apabila ia bangga dengan kelebihan yang dimilikinya. Kelebihan yang dimiliki dapat dari segi fisik atau keahlian. Seseorang yang kurang percaya diri kurang mampu menggali kelebihan yang dimilikinya, atau belum mengembangkannya sehingga merasa biasa-biasa saja. Dunia remaja adalah dunia yang penuh tantangan dan penuh harapan. Untuk

dapat mewujudkan remaja perlu memperoleh bimbingan dari orang tua dan guru pembimbing.

D. Teori tentang fenomena dan Bimbingan dan konseling

Masa remaja merupakan masa pubertas dimana mengalami penurunan harga diri, karena pada masa ini merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Remaja mengalami berbagai perubahan fisik, social dan emosional. Salah satu upaya untuk menutupi kelemahan diri adalah dengan berpenampilan fisik. Rendahnya harga remaja ditunjukkan dengan berperilaku konsumtif.

Untuk mengatasi masalah tersebut remaja memerlukan bimbingan dan arahan agar dapat mengembangkan dan meningkatkan harga diri yang tinggi, sehingga tidak terjebak pada perilaku konsumtif. Bimbingan tersebut dapat diperolehnya di sekolah. Menurut Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tahun 1977 (Priyatno : 1994) menyatakan sekolah diharapkan dapat menjalankan fungsinya secara penuh untuk lebih memungkinkan para siswa mampu menghadapi tantangan-tantangan masa depan.

E. Terapi CBT terhadap remaja yang berperilaku konsumtif

CBT merupakan penggabungan tiga pendekatan terhadap manusia, yaitu: pendekatan Biomedik, intrapsikis dan lingkungan. Dasar-dasar dari teknik CBT adalah: a) aktifitas kognitif mempengaruhi perilaku, b) aktifitas kognitif dapat diamati dan diubah, dan c) perubahan perilaku yang diharapkan dapat dilakukan melalui perubahan kognitif (Gunarsa, 1996:228)

Ada dua komponen dalam *kognitif-behavior therapy*, yaitu :

1. Analisis fungsional . merupakan intervensi untuk mengungkap fungsi kognitif langkahnya adalah membongkar pemikiran irasional yang dimiliki oleh klien *problem solving* dan *self-analysis* merupakan beberapa tekniknya.
2. Latihan keterampilan. Klien dibelajarkan keterampilan untuk menghadapi permasalahannya dengan respon yang tinggi. Klien yang dimungkinkan untuk memilih reaksi yang berbeda dengan yang sebelumnya, menolak

mengecewakan diri sendiri terhadap semua kejadian, dan melatih diri sendiri untuk mengantisipasi kekambuhan. *self-instructional* dan *self-management* oleh Corey (1991; dalam Gunarsa, 1996) dinyatakan sebagai perangkat teknik intervensi untuk pembelajaran yang lebih efektif.

Menurut Kalodner (Ramli, 2005:440-441) proses terapi perilaku kognitif melalui beberapa tahap, selanjutnya merekomendasikan tiga tahap yang disesuaikan dengan perilaku klien, yaitu:

1. Tahap awal. Pada tahap ini, data klien dikumpulkan. Hal ini ditujukan untuk merumuskan masalah, tujuan terapi, kesadaran klien akan masalah yang sedang dialami, dan eksplorasi klien.
2. Tahap tengah. Tujuan dari tahap ini mengembangkan perilaku dan pemikiran klien yang adaptif. Intinya, klien dikondisikan karena pemahaman terhadap masalahnya dan berupaya untuk menciptakan situasi baru.
3. Tahap akhir. Klien diharapkan mampu mengembangkan pemikiran dan perilaku yang sesuai dengan kenyataan dirinya serta dapat mengantisipasi diri dari kekambuhan. proses pada tahapan ini merupakan konsolidasi, generalisasi, pemeliharaan perilaku dan penghindaran kekambuhan.

F. Teknik-teknik Intervensi dalam CBT

Teknik-teknik intervensi yang disepakati oleh ahli CBT (Corey, 1996; Nelson-Jones, 1995; George dan Cristiani, 1990; Burks & Steffle, 1979; Gilliland, James, & Bowman, 1989; Ramli, 2005:442) adalah:

1. Teknik-teknik perilaku. Tujuan dari intervensi ini adalah membiasakan klien pada tindakan yang disepakati dalam proses terapi. Teknik yang digunakan adalah penguatan, penghentian, pembentukan perilaku, kendali stimulus, kendali aversif, pengelolaan diri, desentisasi sistematis, teknik relaksasi, modeling, pelatihan asertif, dan kontrak perilaku.
2. Teknik-teknik kognitif. Merupakan serangkaian teknik yang ditujukan pada proses eliminasi pemikiran klien yang irasional. teknik-teknik tersebut antara lain: pekerjaan rumah yang bersifat kognitif, perubahan pernyataan dan

bahasa klien, penggunaan humor, restrukturisasi kognitif, penghentian pemikiran irasional, diskusi dan terapi bacaan.

3. Teknik-teknik emotif. Teknik yang digunakan diantaranya: Imageri rasional emotif, permainan peran, latihan menaklukan rasa malu, penggunaan tenaga untuk menghindari emosi rendah dan pekerjaan rumah yang berkaitan dengan pengembangan emosi.

BAB III

INTERVENSI BK

A. Spesifikasi kasus

Kami memperoleh kasus perilaku konsumtif pada remaja dari skripsi karya... Dalam skripsi tersebut disebutkan bahwa seorang siswi X kelas 2 di SMU Pasundan 8 Bandung memiliki perilaku konsumtif yang termasuk kategori tinggi. Indikator bahwa siswi X ini memiliki perilaku konsumtif tinggi adalah terlihat tujuannya dalam mengkonsumsi barang lebih pada pemuasan keinginan dan untuk menunjukkan gengsi. Siswi X ini kerap kali memaksakan diri membeli barang dengan harga diluar jangkauan. Sehingga barang yang dibeli siswi X ini berlebihan dan tidak memiliki fungsi produktif. Kondisi demikian sangat memprihatinkan karena dapat menimbulkan dampak negatif.

B. Alasan menggunakan terapi CBT

Penggunaan teknik CBT menurut Oemarjoedi (2003:10-11) banyak digunakan dalam proses penyembuhan gangguan kepribadian (Beck, Freeman 1990). Konsumtif pada dasarnya merupakan perilaku menyimpang pada diri seseorang bila dikaitkan dengan penghargaan diri negatif. Keinginan untuk mengkonsumsi sesuatu secara berlebihan dapat mengakibatkan individu menjadi konsumtif.

Sampai saat ini telah berkembang berbagai pendekatan terapi yang dapat digunakan terapis untuk mencapai perubahan yang diharapkan. Seperti kita ketahui perilaku konsumtif yang dialami oleh remaja hanya diakibatkan oleh kesalahan persepsi mengenai konsep harga diri itu sendiri. Peran terapis disini adalah merubah pola pikir yang salah pada diri klien untuk merubahnya menjadi pola pikir yang benar. Untuk merubah perilaku seseorang dimulai dengan merubah pola pikir orang tersebut, dan ini dapat dilakukan dengan Cognitive Behavioral Therapy (CBT).

Dengan CBT ini diharapkan kami (calon konselor) dapat merubah pola pikir klien yang negatif seperti di bawah ini :

“ saya ingin dihargai atau dianggap seperti orang yang mampu oleh teman-teman, maka saya akan membeli barang-barang untuk menunjang hal tersebut walaupun saya kurang memerlukan”.

Menjadi pola pikir tinggi seperti dibawah ini :

“ saya dapat dihargai oleh orang lain, walaupun saya tampil apa adanya”.

DAFTAR PUSTAKA

Mohammad Ramli. 2005. *Terapi Perilaku Kognitif*, dalam ABKIN. 2005. *pendidikan dan Konseling di Era Global : dalam Perspektif Prof.Dr.M.Djawad Dahlan*. Bandung : Rizqi Press.

Surya, Muhamad. 2003. *Teori-Teori Konseling*. Bandung : Pustaka Bani Quraisy.

Willis, Sofyan S. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta

www.e-psikologi.com

www.kompas.com

www.pikiran-rakyat.com

LAMPIRAN