

TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MEREDUKSI BODY DYSMORPHIC DISORDER

Oleh : Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman

A. Konsep Dasar *Self-Management*

Edelson (<http://www.autism.org/selfmanage.html>) mengungkapkan “self-management is a psychological term used to describe the process of achieving personal autonomy”. Pada dasarnya self-management adalah sebuah terminologi psikologis untuk menggambarkan proses pencapaian otonomi diri

Self-management dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya *goal setting, planning, scheduling, task tracking, self-evaluation, self-intervention, self-development*. Selain itu *self-management* juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan) (<http://en.wikipedia.org/wiki/Self-management>).

Self management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik (Cormier&Cormier, 1985: 519).

Merriam& Caffarella (Knowles, 2003b:48) menyatakan bahwa pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.

“Terapi (*therapy*) merupakan perlakuan (*treatment*) yang ditujukan terhadap penyembuhan suatu kondisi psikologis individu atau siswa” (Thantawy, 2005:56). *Cognitive-behavior therapy* mulai banyak dibicarakan pada tahun 70-an. Salah satu tokohnya adalah Meichenbaum. *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT) merupakan salah satu rumpun aliran konseling direktif yang dikemukakan

oleh Williamson dengan modifikasi bersama teknik kognitif. CBT dipandang efektif oleh para ahli sebagai pencegahan dan pengobatan terhadap gangguan Body Dysmorphic Disorder (BDD). Foreyt & Goodrich (1981; Ramli, 2005:435) menjelaskan bahwa “terapi perilaku kognitif merupakan seperangkat prinsip dan prosedur yang memiliki asumsi bahwa proses kognitif mempengaruhi tingkah laku dan proses tersebut dapat diubah melalui teknik kognitif dan perilaku”.

Self-management merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 1996:225-226). Selanjutnya dinyatakan bahwa *self-instructional* merupakan teknik kognitif yang mempunyai peranan penting atau sebagai penyokong terhadap *self-management*. “*Cognitive theory suggests that some problems in self-management may be caused by faulty constructs or other cognitions about the world or people around us, or of ourselves*” (Yates, 1985:63). Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah *self-management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. *Self-instructional* atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya (Meichenbaum; dalam Gunarsa, 1996:228). Hasil suatu penelitian ditunjukkan bahwa *self-instructions* dapat meningkatkan prosedur *reinforcement* (MacPherson, Candee, & Hohman, 1974; dalam Yates, 1985:71) dan pada suatu eksperimen berhasil meningkatkan kreativitas (Meichenbaum, 1975; dalam Yates, 1985:72).

Anggapan dasar *Self management* merupakan teknik kognitif behavioral adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun *self*

managemen juga menolak pandangan behavioral radikal yang mengatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya.

Self-management merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur *self-management* menurut Yates (1985:4) adalah:

1. *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon.
2. *Management by consequence*: pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai.
3. *Cognitive techniques*: perubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terefleksi pada *antecedents* dan *consequence*.
4. *Affective techniques*: perubahan emosi secara langsung.

Management by antecedent dan *management by consequence* disebut juga sebagai bentuk dari teknik intervensi perilaku, yang merupakan implementasi dari teknik kognitif atau afektif. Pada kenyataannya, keempat aspek itu akan saling berkaitan satu sama lain. Teknik-teknik afektif merupakan program makro dengan tujuan untuk mengubah emosi dan sikap. Hal itu melibatkan peran antara siswa dan konselor. Teknik-teknik kognitif berguna dalam perubahan pikiran dan pola-polanya. Dikatakan pula sebagai program meso. Teknik-teknik perilaku merupakan aspek khusus/layanan mikro yang mengubah perilaku-perilaku tertentu dari siswa (Yates, 1985:5).

Berdasarkan uraian di atas, *self-management* merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive*, *behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive-behavior therapy*, digunakan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam proses pembelajaran yang diharapkan.

a. Tujuan *Self-Management*

- 1) Memberikan peran yang lebih aktif pada siswa dalam proses konseling.
- 2) Keterampilan siswa dapat bertahan sampai di luar sesi konseling.
- 3) Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.
- 4) Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan.
- 5) Siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.

b. *Self-Management* sebagai Suatu Strategi Konseling

Self-management adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya klien mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik (Cormier & Cormier' 1989:519). *Self-management* merupakan suatu strategi yang masih relatif baru dalam dunia konseling: "Self-management is a relative recent strategy in counseling" (Cormier & Cormier,1985:519). Pengelolaan-diri baru muncul pada tahun 1970 dari tradisi konseling behavioral kontemporer setelah kaum behavioral memperhatikan pentingnya peranan kognisi terhadap terjadinya perubahan perilaku dan memberikan apresiasi terhadap kekuatan self-directed behavior (Shelton,1976:129).

Pengembangan dan penggunaan *self-management* dalam konseling pada mulanya dikembangkan oleh Williams dan Long (Corey,1982:143). Beberapa pelopor dan penganjur, yang selanjutnya juga menjadi pengembang, strategi *self-management* adalah Meichenbaum dengan *self-instruction*-nya, Mahoney dan Thorensen dengan *self-control*-nya, serta Watson dan Tarp dengan *self-direction*nya (Mahoney&Arnkoff, 1978; Krumbolt &Saphiro, 1979).

Pada awal dikembangkannya *self-management* masih belum terdapat istilah yang mantap untuk digunakannya masih belum ada kesepakatan dari para pelopornya sehingga masih bervariasi istilah yang digunakan. Sangat bervariasinya istilah yang digunakan itu sempat menimbulkan kekaburan dan kebingungan terminologis. Hanya saja, para pakar konseling itu sepakat bahwa pada intinya menunjuk kepada strategi perubahan dan pengembangan perilaku yang sangat menekankan pada kemampuan individu untuk melakukannya

sendiri dengan seminimal mungkin adanya arahan dari konselor. Meskipun pada awalnya masih bervariasi istilah yang digunakan, tetapi pada perkembangan-perkembangan selanjutnya terdapat kesepakatan untuk menggunakan istilah *self-management*. Demikian pula Cormier dan Cormier (1989:519) memandang lebih tepat menggunakan istilah *self-management* itu karena :

- 1) *Self-management* lebih menunjuk pada pelaksanaan dan penanganan kehidupan seseorang dengan menggunakan suatu keterampilan yang dipelajari.
- 2) *Self-management* juga dapat menghindarkan konsep inhibisi dan pengendalian dari luar yang seringkali dikaitkan dengan konsep kontrol dan regulasi.

Self-management merupakan suatu strategi kognitif behavioral. Anggapan dasarnya adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Segenap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar dalam merespons terhadap berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun *self-management* menentang keras pandangan behavioral radikal yang mengatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya. Secara tegas Cormier dan Cormier (1989:520) mengatakan bahwa *self-management* bukanlah suatu pendekatan yang sepenuhnya deterministik dan mekanistik yang menyingkirkan potensi klien untuk membuat pilihan dan keputusan. Lebih lanjut dikatakan bahwa dalam proses belajar untuk menghasilkan perilaku itu aspek kognitif juga memiliki peranan penting terutama dalam mempertimbangkan berbagai tindakan yang hendak dilakukan, menentukan pilihan-pilihan tindakan itu, dan mengambil keputusan tindakan perilakunya. Atas dasar semua itu pula, maka strategi *self-management* justru memberikan posisi terhormat terhadap proses kognitif dan *self-regulated behavior*.

Berdasarkan pandangan tentang hakikat manusia dan perilakunya itu, *self-management* bertujuan untuk membantu klien agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri; mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan,

dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya; menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus (cues) atau anteseden atas respons tertentu; serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respons yang diinginkan.

Ada beberapa asumsi dasar yang melandasi *self-management* sebagai strategi perubahan dan pengembangan perilaku dalam konseling yaitu:

- 1) Pada dasarnya klien memiliki kemampuan untuk mengamati; mencatat; dan menilai pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri.
- 2) Pada dasarnya klien memiliki kekuatan dan keterampilan yang dapat dikembangkan untuk menyeleksi faktor-faktor lingkungan.
- 3) Pada dasarnya klien memiliki kekuatan untuk memilih perilaku yang dapat menimbulkan rasa senang dan menjauhkan perilaku yang menimbulkan perasaan tidak senang.
- 4) Penyerahan tanggung jawab kepada klien untuk mengubah atau mengembangkan perilaku positifnya amat sesuai dengan kedirian klien karena klienlah yang paling tahu, paling bertanggung jawab, dan dengan demikian paling mungkin untuk mengubah dirinya.
- 5) Ikhtiar mengubah atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan penemuan sendiri, membuat perubahan itu bertahan lama (Cormier & Cormier, 1985 ; Nye, 1975; Mayer, 1978; O'leary & O'Leary, 1977).

Dalam *self-management* anggapan bahwa klien merupakan individu yang dapat belajar atau mengarahkan diri sendiri sangat ditonjolkan. Penekanan pada kemampuan dan tanggungjawab klien itu tampak dari definisi-definisi yang dikemukakan oleh para pakarnya. Mahoney dan Thorensen (Krumboltz & Saphiro, 1979:415) mendefinisikan: "Behavioral self-management refers to that affect an individual's behavior". Shetton (1979:129) mendefinisikan: "Behavior self-management refers to behavior which allows clients to assume responsibility for their own actions through the manipulation of external or internal events". Adapun Cormier dan Cormier (1985:519) menambahkan suatu tekanan pada aspek prosesnya, proses klien mengarahkan dan mengubah perilakunya; dengan mendefinisikan: "Self-management is a strategy in which

clients direct their own behavior change with any one therapeutic technique or a combination techniques. Agar *self-management* dapat berlangsung dengan efektif, Cormier dan Cormier (1985:219) menekankan pentingnya klien untuk memanipulasi variabel-variabel internal atau eksternal untuk menuju tercapainya perubahan yang diinginkan. Ditekankan juga di sini bahwa meskipun konselor dapat melakukan prosedur-prosedur *self-management* untuk klien, namun sebaiknya klienlah yang melakukannya sendiri dengan sedikit mungkin bantuan dari konselor.

Kanfer (1980: 310) membedakan antara prosedur-prosedur yang dikelola oleh konselor {counselor-managed procedures), di mana sebagian besar kerja terapeutic terjadi selama wawancara dan perubahan terapeutic terjadi di akhir konseling, (dengan prosedur-prosedur yang dikelola oleh diri sendiri, dalam hal ini oleh klien (*self-managed or client-managed procedures*), di mana kerja terapeutic dan perubahan terapeutic terjadi di antara sesi-sesi konseling. Dari definisi-definisi yang telah dipaparkan di atas, tampak jelas bahwa dalam *self-management* perubahan perilaku dilakukan oleh klien yang bersangkutan, bukan banyak diarahkan, apalagi dipaksakan, oleh konselor. Oleh sebab itu, perubahan-perubahan perilaku banyak terjadi selama dan di antara sesi-sesi konseling. Dalam menggunakan strategi *self-management* untuk mengubah perilaku, klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi (Jones, Nelson, & Kazdin, 1977: 151) . Dalam menggunakan strategi *self-management*, di samping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang kemampuan *self-managementnya* (Karloly & Kanfer, 1982).

c. Teknik Konseling Self-Management

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting. Diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana konselor melakukan intervensi kepada klien. Konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya.

Teknik konseling berarti seperangkat aturan dan upaya untuk menjalankan praktek bantuan berdasarkan teori dan keterampilan konseling.

Teknik konseling *self-management* merupakan seperangkat aturan dan upaya untuk menjalankan praktek bantuan profesional terhadap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive*, *behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive-behavior therapy*, digunakan untuk meningkatkan keterampilan dalam proses pembelajaran yang diharapkan. Secara aplikatif, dapat digunakan pada layanan konseling individual maupun kelompok sesuai dengan kebutuhan.

Penggunaan kata *self-management* dikemukakan oleh Corey (1991; dalam Gunarsa, 1996:225). Sedangkan Watson & Tharp (1989; dalam Gunarsa, 1996:226) mempergunakan istilah *self-directed* (pengarahan diri) yang mempunyai istilah sama dengan *self-control* (penguasaan diri).

Dalam teknik *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 1996:225-226).

Pemantauan diri (*self-monitoring*), merupakan suatu proses klien mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Pemantauan diri bermanfaat untuk asesmen masalah karena data yang bersifat observasional dapat digunakan untuk menguji atau mengubah laporan verbal konseli mengenai perilaku masalahnya. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab dari terjadinya masalah (*antedesent*) dan menghasilkan konsekuensi. Snyder dan Gangestad (1986) menegaskan bahwa

pemantauan diri merupakan tahap pertama dan utama dalam langkah perubahan diri.

Pemantauan diri biasanya digunakan konseli untuk mengumpulkan *base line* data dalam suatu proses *treatment*. Konseli harus mampu menemukan apa yang terjadi sebelum menerapkan suatu strategi perubahan diri, sedangkan konselor harus mengetahui apa yang tengah berlangsung sebelum melakukan tindakan. Pada tahap ini konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang hendak diubah, anteseden perilaku, dan konsekuensi perilaku. Konseli juga mencatat seberapa banyak atau seringkah perilaku itu sering terjadi.

Pemantauan diri juga sangat berguna untuk evaluasi. Ketika konseli melakukan pemantauan diri tentang perilaku sasaran sebelum dan selama program perlakuan (Comenero, 1988:196). Para peneliti telah membuktikan bahwa pemantauan diri juga dapat menghasilkan perubahan, ketika konseli mengumpulkan data tentang dirinya, data tersebut dapat mempengaruhi perilakunya lebih lanjut. Cormier dan Cormier (1986:524) menyatakan "Bagaimana proses perubahan itu tentunya sulit untuk diamati. Paling jauh hanya dapat mengatakan bahwa proses kognitif konseli selama melakukan kegiatan pemantauan diri telah bekerja dan mengarahkan kepada suatu perubahan perilaku setelah konseli memperoleh pemahaman diri. Untuk mengetahui adanya perubahan itu dapat dilihat dari hasil akhir setelah konseli melakukan pantau diri.

Dalam pelaksanaannya, pemantauan diri dilakukan melalui enam tahapan (Thorensen & Mahoney 1974: 43-44) yaitu:

1. Menjelaskan rasional pemantauan diri
2. Mendiskriminasikan respons
3. mencatat respons
4. Memetakan respons
5. Menayangkan data
6. Analisis data

Pada langkah menjelaskan rasional pemantauan diri ini, konselor menjelaskan rasional pemantauan diri kepada klien. Sebelum menggunakan teknik ini, klien harus memahami apakah teknik *pemantauan diri* yang hendak digunakan itu dan bagaimana teknik itu akan dapat membantu klien memecahkan masalahnya. Singkatnya, pada langkah ini konselor menjelaskan tujuan dan gambaran prosedur *pemantauan diri* secara garis besar.

Mendiskriminasi respons, ketika klien melakukan pemantauan diri diperlukan adanya pengamatan atau pendiskriminasi respons. Kapan pun diskriminasi respons itu terjadi klien harus mampu mengidentifikasi ada atau tidaknya perilaku baik yang tersamar maupun yang tampak jelas. Thorensen (1974:43) mengatakan: "Making behavioral discriminations can be thought of as the 'awareness' facet of self-monitoring." Mendiskriminasi respons mencakup pemberian bantuan kepada klien untuk mengidentifikasi tentang apa yang seharusnya dipantau. Untuk memutuskan apa yang harus dipantau ini seringkali klien memerlukan bantuan konselor.

Penting bagi klien untuk dapat mengidentifikasi tipe-tipe respons yang harus dipantau sebab terdapat beberapa bukti penelitian yang menunjukkan bahwa tipe respons yang perlu dipantau mempengaruhi hasil *pemantauan diri* (McFall, 1977; Romanczyk, 1984; Ellis, 1988; Glick et al., 1988). Termasuk dalam langkah ini adalah membedakan valensi respons sasaran antara yang positif dan negatif. Pemantauan terhadap respons positif dapat meningkatkan perilaku, sedangkan pemantauan terhadap respons negatif dapat mengurangi perilaku. Yang perlu diperhatikan juga adalah perlunya pembatasan respons.

Mencatat respons, Setelah klien belajar mendiskriminasi respons, konselor menjelaskan dan memberi contoh tentang metode yang digunakan untuk mencatat respons yang diamati. Sebagian besar klien kemungkinan belum pernah mencatat perilakunya secara sistematis. Pencatatan secara sistematis sangat penting bagi keberhasilan *pemantauan diri*. Oleh sebab itu, suatu keharusan bagi klien untuk memahami dan menyadari akan pentingnya pencatatan respons. Dengan demikian, klien memerlukan penjelasan dan contoh-contoh dari konselor tentang waktu mencatat, cara mencatat, dan alat

atau format untuk mencatatnya. Cormier dan Cormier (1985:527) menegaskan: "The timing, method, and recording devices all can influence the effectiveness of self-monitoring".

Berkaitan dengan waktu mencatat respons, menurut Kanfer (1980:239), ada dua waktu pencatatan respons yaitu:

1. Pemantauan praperilaku (*prebehavior monitoring*) yakni klien mencatat intensi atau urgensi perilaku sebelum melakukan perilaku sasaran.
2. Pemantauan pascaperilaku (*postbehavior monitoring*) yakni klien mencatat setelah melakukan perilaku sasaran yang diinginkan. Masih dalam kaitannya dengan pencatatan respons ini, Cormier dan Cormier (1985:528) memberikan tiga rambu-rambu, yaitu:
 - a. Jika klien ingin menggunakan pencatatan respons itu untuk menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan maka pemantauan praperilaku (*prebehavior monitoring*) lebih efektif. Sebaliknya, jika digunakan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan maka pemantauan pascaperilaku (*postbehavior monitoring*) akan lebih efektif. Dalam konteks ini Bellack et al. (1984:529) mengatakan: "Postbehavior monitoring can make person more aware of a low frequency, desirable behavior".
 - b. Klien harus mencatat perilaku yang diinginkan itu sebagaimana adanya dan segera setelah perilaku itu terjadi.
 - c. Klien harus didorong untuk mencatat respons sebelum perhatiannya teralihkan oleh situasi atau respons-respons lain yang menyainginya.

Dalam kaitannya dengan metode pencatatan respons, Ciminero et al. (1977:198) menyarankan agar metode pencatatan itu harus mudah dilakukan oleh klien, dapat menghasilkan sampel yang representatif tentang perilaku sasaran, dan sensitif terhadap perubahan-perubahan perilaku sasaran. Adapun Cormier dan Cormier (1985:528) menyarankan metode pencatatan respons itu dari aspek-aspek frekuensi, latensi, durasi, atau intensitas. Pemilihan terhadap salah satu aspek ini sangat tergantung pada tipe respons sasaran dan frekuensi kejadiannya. Sedangkan Watson dan Tharp (1981) menyarankan agar

mencatat frekuensi respons sasaran karena ini akan lebih jelas dan mudah. Penggunaan durasi respons sasaran manakala pencatatan dilakukan untuk mengetahui dinamika respons itu dalam jangka waktu yang lama.

Mengenai format pencatatan respons, Cormier dan Cormier (1985:531) menyarankan penggunaan *self-monitoring log*. Adapun bentuk formatnya adalah sebagaimana tertera pada Gambar 2.1 di bawah ini.

Gambar 2.1
Format Pemantauan Diri

Tanggal dan Waktu	Frekuensi perilaku sasaran	Peristiwa	Dialog internal	Faktor perilaku	Tingkat dorongan	Kemampuan mengatasi situasi
Catat hari tanggal dan jam	Uraikan situasi setiap saat perilaku sasaran terjadi	Catat hal di luar diri yang menggerakkan untuk mewujudkan perilaku sasaran	Catat pikiran atau perasaan apa yang muncul pada saat dapat mewujudkan perilaku sasaran	Catat bagaimana bentuk perilaku sasaran itu	Beri nilai tingkat motivasi perilaku sasaran 1=rdh 2=sdg 3=tgg 4=sgt tgg	Beri nilai dalam kemampuan mengendalikan situasi 1=buruk 2=ckp baik 3=baik 4=sangat baik

Disadur dari Cormier dan Cormier (1985:531)

Memetakan respons. Data yang telah dicatat oleh klien perlu dipindahkan ke dalam suatu sistem pencatatan yang lebih permanen secara grafis atau pada suatu peta yang memungkinkan klien untuk melihat data pemantauan dirinya itu secara visual. Pedoman visual ini menurut Kanfer (1990:242) dapat memberikan kesempatan bagi terjadinya dukungan-diri. Untuk keperluan ini klien diberi penjelasan secara lisan atau tertulis bagaimana cara memetakan secara grafis hari demi hari perilaku sasaran yang diinginkan. Jika klien menggunakan *pemantauan diri* untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan, maka garis grafiknya harus naik secara gradual. Sebaliknya, jika digunakan untuk menurunkan perilaku yang tidak diinginkan, maka garis grafiknya harus menurun secara gradual.

Menayangkan data. Setelah grafik atau peta dibuat konselor harus mendorong klien untuk menayangkan peta itu secara lengkap. Manakala data ditayangkan secara terbuka, dapat memberikan dukungan lingkungan (*environmental reinforcement*), suatu bagian amat penting dari pengelolaan diri yang efektif. Van Houten et al. (1975:146) mengatakan: “several studies have found that the effects of self-monitoring are augmented when the data charts is displayed as a public record”.

Analisis data. Jika data telah dicatat, dipetakan dalam bentuk grafik, dan ditayangkan oleh klien tidak dianalisis, maka dapat menimburkan pikiran pada klien bahwa semua itu ternyata sebagai latihan belaka. Oleh sebab itu, pada langkah ini klien diharuskan membawa data pada sesi konseling untuk ditinjau kembali dan dianalisis. Dalam menganalisis data, konselor mendorong klien untuk membandingkan data perilakunya dengan tujuan atau standard yang diharapkan. Klien dapat menggunakan data yang ada untuk mengevaluasi-diri dan memantau apakah data itu menunjukkan perilaku di dalam ataukah di luar batas-batas yang diinginkan. Konselor juga dapat membantu klien untuk menginterpretasikan data dengan benar.

Analisis data dengan benar amat diperlukan bagi keberhasilan klien untuk mengendalikan-diri selama meningkatkan perilaku yang diinginkan. Thorensen dan Mahoney (1974:44), berdasarkan temuan penelitiannya, mengatakan: “Errors about what the charted data represent can seriously hinder success in self-control”. Analisis data ini juga dapat memberikan balikan bagi klien yang bermanfaat untuk meningkatkan perilakunya pada sesi-sesi selanjutnya. Kazdin (1984:714) mengatakan: “There is some evidence that people who receive feedback about their self-reinforcement change more than those who do not.”

Reinforcement yang positif (*self-reward*), digunakan untuk membantu klien mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Banyak tindakan individu yang dikendalikan oleh konsekuensi yang dihasilkannya sendiri sebanyak yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal. Bandura (1986:87) mengatakan: “People typically set

themselves certain standards of behavioral and selfadminister rewarding or punishing consequences depending on whether their performances fall short of, match, or exceed their self-prescribed demands". Dengan demikian, mengubah atau mengembangkan perilaku dengan menggunakan sebanyak-banyaknya ganjar-diri dapat dilakukan dalam konseling.

Ganjar-diri melibatkan penentuan dan pengadministrasian sendiri suatu ganjaran. Ganjar-diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi yang mendasari teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjar-diri paralel dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar. Dengan kata lain ganjaran yang dihadirkan sendiri, sebagaimana ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsinya yang mendesak perilaku sasaran.

Yang dikatakan sebagai suatu pengganjar (dari dalam maupun dari luar) adalah sesuatu yang apabila diadministrasikan mengikuti suatu perilaku sasaran, cenderung dapat melestarikan atau meningkatkan peluang perilaku sasaran itu di masa mendatang. Suatu kelebihan ganjar-diri dibandingkan dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, menurut Cormier dan Cormier (1985:539), adalah bahwa dengan ganjar-diri seseorang dapat menggunakan dan menerapkannya secara mandiri.

Ganjar-diri dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori: positif dan negatif. Dalam ganjar-diri positif, seseorang menghadirkan suatu stimulus positif ke dalam dirinya sendiri setelah berusaha melakukan suatu perilaku tertentu. Misalnya, menghadahi-diri setelah berhasil menyelesaikan suatu makalah yang panjang dan sulit. Ganjar-diri negatif melibatkan penghilangan stimulus negatif setelah melakukan suatu perilaku sasaran. Contohnya, membuang gambar-gambar di kamar yang mengganggu konsentrasi setelah dapat menyelesaikan suatu tugas rumah.

Dari dua bentuk ganjar-diri positif dan negatif, menurut Cormier dan Cormier (1985:539) berdasarkan kajian terhadap hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa ganjar-diri positif lebih efektif untuk mengubah atau

mengembangkan perilaku sasaran. Oleh sebab itu, yang lebih dianjurkan adalah penggunaan ganjar-diri positif. Alasannya adalah:

1. Sangat sedikit yang dilakukan untuk memvalidasi ganjar-diri negatif;
2. Sesuai dengan definisinya, ganjar-diri negatif melibatkan kegiatan yang bersifat aversif, yang biasanya kurang menyenangkan bagi orang yang melakukannya;
3. Jika diterapkan dalam konseling oleh konselor, maka klien akan cenderung memilih cepat menghentikan Proses konselingnya daripada tetap melanjutkannya.

Ganjar-diri melibatkan pembuatan perencanaan oleh klien tentang ganjaran yang sesuai dan kondisi di mana ganjaran itu akan digunakan. Ganjar-diri memiliki empat komponen yaitu :komponen: (1) pemilihan ganjaran yang tepat, (2) peluncuran ganjaran, (3) pengaturan waktu ganjar-diri, dan (4) perencanaan untuk memelihara perubahan-diri

Pemilihan ganjaran yang tepat dalam membantu klien menggunakan ganjar-diri secara efektif, 'perencanaan harus dilakukan secara cermat dalam rangka memilih ganjaran yang sesuai bagi klien dan perilaku sasaran yang diinginkan. Namun, keefektifan penggunaan ganjar-diri agak tergantung pada ketersediaan peristiwa-peristiwa yang benar-benar memberikan dukungan terhadap klien. Dalam pelaksanaannya konselor dapat saja membantu klien memilih ganjar-diri yang tepat; namun, klien harus memainkan peranan utama dalam menentukan kontingensi-kontingensi tertentu.

Dalam ganjar-diri ada beberapa jenis ganjaran yaitu:

1. Ganjaran verbal/ simbolik yakni menghadahi-diri dengan mengatakan kepada diri sendiri, misalnya saja dengan mengatakan: "Ternyata saya mampu bekerja dengan baik kalau mau sungguh-sungguh".
2. Ganjaran material yakni ganjaran yang tampak nyata, seperti: film, berbelanja, dan sejenisnya.
3. Ganjaran imajinal yakni visualisasi tersamar tentang perasaan atau situasi yang dapat menyenangkan atau melakukan prosedur-prosedur lain yang dapat membuat perasaan menjadi nyaman, misalnya: membayangkan diri

sendiri sebagai seorang ilmuwan ketika berhasil melakukan suatu percobaan.

4. Ganjaran lumrah (current) yakni sesuatu yang menyenangkan yang terjadi secara rutin atau sehari-hari, seperti: makan, ngobrol dengan teman, atau membaca koran.
5. Ganjaran potensial yakni sesuatu yang bakal menjadi sesuatu yang baru atau lain dari biasanya manakala sesuatu itu terjadi, misalnya: membeli barang yang lebih bagus daripada biasanya ketika dapat menyelesaikan tugas rumah dengan baik.

Karena ada beberapa jenis ganjaran, dalam memilih ganjar-diri yang tepat, klien harus mempertimbangkan ketersediaan dan keseimbangan berbagai jenis ganjaran itu. Cormier dan Cormier (1985:541) menegaskan:

“We believe that a well-balanced self-reward program involves a variety of types of self-rewards. A counselor might encourage a client to select both verbal/ symbolic and material rewards. Relying merely on material rewards may ignore the important role of positive self-change Program.

Masih dalam kaitannya dengan pemilihan ganjaran, Cormier dan Cormier (1985:453) mengajukan rambu-rambu untuk membantu klien menentukan beberapa ganjar-diri yang dapat digunakan secara efektif: (1) ganjaran hendaknya bersifat individual; (2) hendaknya menggunakan ganjaran yang mudah diperoleh dan nyaman digunakan; (3) menggunakan beberapa ganjaran secara silih-berganti untuk mencegah terjadinya kejenuhan dan hilangnya nilai ganjarannya; (4) memilih tipe-tipe ganjaran yang berbeda (verbal/simbolik, material, imajinal, lumrah, dan potensial); (5) menggunakan ganjaran yang ampuh; (6) menggunakan ganjaran yang tidak menghukum yang lain; dan (7) menyeimbangkan ganjaran dengan perilaku sasaran yang diinginkan.

Peluncuran ganjaran melibatkan pengkhususan kondisi dan metode peluncuran ganjar-diri. Menurut Cormier dan Cormier (1985:543) ada beberapa hal yang perlu diperhatikan di sini, yaitu:

1. Klien tidak akan dapat meluncurkan atau mengadministrasikan ganjar-diri

tanpa beberapa data dasar. Penerimaan ganjaran-diri tergantung pada pengumpulan data secara sistematis; oleh sebab itu pantau-diri merupakan sesuatu yang esensial sebagai langkah awal.

2. Klien harus menentukan kondisi yang tepat di mana suatu ganjaran akan diluncurkan. Dengan kata lain, klien harus membuat aturan main sendiri dalam hal itu klien harus tahu apa dan berapa banyak yang harus dilakukan sebelum mengadministrasikan ganjar-diri. Dalam kaitan ini Homme et al . (1939: 123) mengatakan: "Usually self-reward is more effective when clients reward themselves for small steps of progress". Dengan kata lain, kinerja dari setiap sub-tujuan seharusnya diganjar. Menunggu menggajar setelah keseluruhan tujuan tercapai biasanya justru mengantarkan kepada terlalu banyak tertundanya antara respons dengan ganjaran.
3. Klien harus menunjukkan berapa banyak dan jenis ganjaran apa yang hendak diberikan untuk berbagai unjuk kerja dan tingkatan tujuan. Dalam hal itu, klien juga harus menspesifikasikan seringnya ganjaran dalam jumlah kecil-kecil untuk tingkatan respons yang berbeda. Homme et al. (1989:125) mengatakan: "Usually self-reward is more effective when broken down into smaller units that are self-administrated more frequently".

Pengaturan waktu ganjar-diri, dalam hal ini Konselor juga perlu menjelaskan kepada klien mengenai pengaturan waktu ganjar-diri, kapan seharusnya ganjar-diri itu diadministrasikan. Ada tiga aturan dasar yang perlu diperhatikan dalam pengaturan waktu ganjar-diri yang diajukan oleh Cormier dan Cormier(1985:543) yaitu:

1. Ganjar-diri diadministrasikan setelah perilaku sasaran diberikan petunjuk pekerjaan , bukan sebelumnya;
2. Ganjar-diri harus diadministrasikan segera setelah perilaku sasaran diunjukkerjakan karena jika menundanya dapat menyebabkan ketidakefektifan ganjar-diri;
3. Ganjar-diri harus mengikuti unjuk kerja aktual, bukan janji untuk mengunjukkerjakan.

Perencanaan untuk memelihara perubahan –diri ini memerlukan dukungan lingkungan agar dapat memelihara perubahan dalam jangka waktu yang lama. Ada dua cara yang diajukan oleh cormier dan cormier (1985:543) agar dapat merencanakan pemeliharaan perubahan-diri: pertama, konselor dapat mendorong klien untuk memperoleh bantuan dari orang lain dalam melakukan ganjar-diri; orang lain dapat berbagi untuk menyalurkan beberapa ganjarannya. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa klien yang memperoleh dukungan dari orang lain akhirnya bisa lebih memperoleh manfaat dari ganjar-diri.

Kedua, klien harus merencanakan untuk mengulas dan meninjau kembali bersama-sama dengan konselor data yang telah dikumpulkan selama ganjar-diri. Berdasarkan hasil pengulasan dan peninjauan kembali itu dapat memberikan kesempatan bagi konselor untuk memberikan dukungan dan membantu klien untuk melakukan revisi-revisi yang diperlukan dalam penggunaan ganjar-diri. Jones et al. (1977: 159) mengatakan: "counselor expectations and approval for client progress may add to the overall- effects of self-reward strategy".

Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), adapun langkah-langkah dalam *self-contracting* ini adalah:

1. Siswa membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin dilakukannya.
2. Siswa menyakini semua yang ingin diubahnya.
3. Siswa bekerjasama dengan teman/keluarga untuk progam *self-management*-nya.
4. Siswa akan menanggung resiko dengan program *self-management* yang dilakukannya.
5. Pada dasarnya, semua yang siswa harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasan adalah untuk siswa sendiri.
6. Siswa menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*.

Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) Kanfer (1980:361) mendefinisikan kendali stimulus sebagai: "... the predetermined arrangement of environmental conditions that makes it impossible or unfavorable for an undesired behavior to occur". Kendali stimulus menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus (*gues*) atau anteseden atas respons tertentu. Sebagaimana dijelaskan dalam model perilaku ABC (*aqtesedent. behavior. consequence*), tingkah laku seringkali dibimbing oleh sesuatu yang mendahului (*antesedent*) dan dipelihara oleh peristiwa-peristiwa positif atau negatif yang mengikutinya (*Consequence*). Anteseden atau konsekuensi itu dapat bersifat internal atau eksternal, misalnya saja, anteseden dapat berupa suatu situasi, emosi, kognisi, atau suatu instruksi tersamar maupun terang-terangan.

Manakala anteseden secara konsisten dihubungkan dengan perilaku yang diberikan dukungan dalam kemunculannya (bukan dalam ketidakhadirannya), akan dapat mengendalikan perilaku tersebut. Jika anteseden merupakan stimulus bagi perilaku tertentu, maka dapat menjadi kendali stimulus. Artinya, respons-respons yang diharapkan dapat muncul jika anteseden tertentu dihadirkan.

Kendali stimulus dapat digunakan untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku tertentu. Untuk mengurangi perilaku tertentu, isyarat khusus yang merupakan anteseden bagi perilaku tertentu harus dikurangi frekuensinya, ditata kembali, atau diubah waktu dan tempat kejadiannya. Mahoney dan Thorensen, (1974:42) menegaskan: "When cues are separated from the habitual behavior by alteration or elimination, the old, undesired habit can be terminated". Cormier dan Cormier (1985:534) mengemukakan secara rinci prinsip-prinsip perubahan perilaku dengan menggunakan kendali stimulus dalam rangka mengurangi perilaku yang tidak diinginkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan.

Prinsip-prinsip mengurangi perilaku yang tidak diinginkan adalah:

1. Penataan awal atau mengubah cues yang berhubungan dengan tempat perilaku, yang terdiri atas: a). penataan awal cues yang menyebabkan sulitnya perilaku tertentu dilaksanakan, dan b). pengaturan awal cues supaya dapat dikendalikan oleh orang lain.

2. Mengubah waktu atau sekuensi antara antesedents cues dengan perilaku hasil, yang terdiri atas: a). menghentikan sekuensi, b). mengubah sekuensi, dan c). dan menciptakan hambatan-hambatan ke dalam sekuensi.

Adapun prinsip-prinsip meningkatkan perilaku yang diinginkan adalah:

1. Mencari cues dengan sengaja untuk memunculkan perilaku yang diinginkan.
2. Mengonsentrasikan pada perilaku tertentu ketika berada dalam situasinya.
3. Secaraberangsur-angsur menampilkan perilaku pada situasi lain.
4. Meningkatkan kehadiran cues dari orang lain dan yang dihadirkan sendiri yang dapat membantu memunculkan perilaku yang di inginkan.

Kendali stimulus memiliki kelebihan untuk mengubah perilaku. Kanfer (1980:361) mengatakan: "One advantage of stimulus control is that only minimal self-initiated steps are required to trigger environmental changes that effect desired or undesired responses". Namun, menurut Cormier dan Cormier (1985:538), kendali stimulus saja biasanya masih belum cukup untuk mengubah perilaku tanpa didukung oleh teknik yang lain: "Stimulus-control methods often are insufficient to modify behavior without the support of other strategies". Demikian juga Mahoney dan Thorensen (1974:46) juga mengatakan: "Stimulus-control methods are not usually sufficient for long-term self-change unless accompanied by other self-management methods that exert control over the consequences of the target behavior". Sehubungan dengan ini, Cormier dan Cormier (1985:238) menyarankan agar teknik kendali-stimulus dikombinasikan dengan pantau-diri atau ganjar-diri.

B. Remaja dan Permasalahan *Body Dysmorphic Disorder (BDD)*

Remaja atau yang dikenal dengan istilah *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Menurut Piaget dalam buku Psikologi perkembangan; Hurlock. Hal:206 menyatakan bahwa:

secara psikologis masa remaja adalah usia di mana individu berintergasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak... intergrasai dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber....termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok...

Transformasi intelektual yang khas dari cara berfikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan social orang dewasa, yang kenyataannya merupakan cirri khas yang umum dari periode perkembangan ini.

Harold Albery (Makmun, 2004: 130) menyatakan periode masa remaja dapat didefinisikan secara umum sebagai suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seorang individu yang terbentang sejak berakhirnya masa kanak-kanaknya sampai datangnya awal masa dewasanya. Konopka (Yusuf, 2006: 3) mengemukakan masa remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu dan merupakan masa transisi (dari masa anak ke masa dewasa) yang diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat.

Pandangan mengenai remaja dikemukakan oleh Piaget (Hurlock, 1980 : 206) secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan.

Masa remaja (*adolescence*) menurut sebagian ahli psikologi terdiri atas sub-sub masa perkembangan, sebagai berikut: 1) subperkembangan pre-puber selama kurang lebih dua tahun sebelum masa puber; 2) subperkembangan post-puber, yakni saat perkembangan biologis sudah lambat tapi masih terus berlangsung pada bagian-bagian organ tertentu. Saat ini merupakan akhir masa puber yang mulai menampilkan tanda-tanda kedewasaan (Syah, 2004: 51).

Dalam hidupnya, setiap manusia akan mengalami berbagai tahap perkembangan. Dan salah satu tahap perkembangan yang sering menjadi sorotan adalah ketika seseorang memasuki usia remaja. Remaja pada umumnya merujuk kepada golongan manusia yang berumur 12-21 tahun. Dari sudut perkembangan manusia, remaja merujuk kepada satu peringkat perkembangan manusia, yaitu masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Semasa seseorang itu

mengalami masa remaja dia akan mengalami berbagai perubahan yang drastis, termasuk perubahan jasmani, sosial, emosi, dan bahasa.

Masa remaja sebagai masa mencari identitas menurut Erikson (Hurlock, 1980: 208) mengemukakan:

”...identitas diri yang dicari oleh remaja berupa usaha untuk menjelaskan ‘Siapa dirinya, apa peranannya dalam masyarakat. Apakah ia seorang anak atau seorang dewasa? Apakah nantinya ia dapat menjadi seorang suami atau ayah? Apakah ia mampu percaya diri sekalipun latar belakang ras, agama atau nasionalnya membuat beberapa orang merendahnya? Secara keseluruhan, apakah ia akan berhasil atau gagal?’

Selanjutnya, Erikson (Hurlock, 1980: 208) menjelaskan bagaimana pencarian identitas ini mempengaruhi perilaku remaja.

“Dalam usaha mencari perasaan kesinambungan dan kesamaan yang baru, para remaja harus memperjuangkan kembali perjuangan tahun-tahun lalu, meskipun untuk melakukannya remaja harus menunjuk secara artifisial orang-orang yang baik hati sebagai musuh; dan remaja selalu siap untuk menempatkan idola remaja sebagai pembimbing dalam mencapai identitas akhir. Identifikasi yang terjadi dalam bentuk identitas ego adalah lebih dari sekedar penjumlahan identifikasi masa kanak-kanak.”

Betapa tidak Usia remaja adalah gerbang menuju kedewasaan, jika dia berhasil melalui gerbang ini dengan baik, maka tantangan-tantangan di masa selanjutnya akan relatif mudah diatasi. Begitupun sebaliknya, bila dia gagal maka pada tahap perkembangan berikutnya besar kemungkinan akan terjadi masalah pada dirinya. Oleh karena itu, agar perkembangannya berjalan dengan baik, setidaknya ada kondisi yang harus dicermati, baik oleh orang tua, pendidik, maupun remaja itu sendiri yaitu mengenai kondisi fisik remaja.

Perubahan fisik pada masa remaja masih jauh dari sempurna pada saat masa puber berakhir, dan juga belum sepenuhnya sempurna pada akhir masa awal remaja. Terdapat penurunan dalam laju pertumbuhan dan perkembangan internal lebih menonjol daripada perkembangan eksternal. Perubahan tubuh selama masa remaja meliputi perubahan eksternal yaitu: tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, organ seks, ciri-ciri seks sekunder. Sedangkan perubahan internal meliputi:

sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem endokrin, jaringan tubuh.

Pada masa remaja ini terjadi permasalahan seputar perubahan fisik yang dialami remaja. Hanya sedikit remaja yang mengalami *kateksis tubuh*, atau merasa puas dengan tubuhnya. Ketidakpuasan lebih banyak dialami di beberapa bagian tubuh tertentu. Kegagalan mengalami kateksis tubuh menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik dan kurangnya harga diri selama remaja.

Dion dan kawan-kawan menerangkan mengapa ketidakpuasan terhadap perubahan fisik yang terjadi ketika tubuh anak beralih menjadi dewasa adalah sangat penting. Menurut mereka "penampilan fisik seseorang beserta identitas seksualnya merupakan ciri pribadi yang paling jelas dan paling mudah dikenali oleh orang lain dalam interaksi sosial". Meskipun pakaian dan alat-alat kecantikan dapat digunakan untuk menyembunyikan bentuk-bentuk fisik yang tidak disukai remaja dan untuk menonjolkan bentuk fisik yang dianggap menarik, tetapi belum cukup untuk menjamin adanya kateksis tubuh.

Beberapa keprihatinan akan tubuh yang dihadapi remaja merupakan lanjutan dari berbagai keprihatinan diri yang dialami pada masa remaja dan yang pada awal tahun-tahun remaja didasarkan pada kondisi yang masih berlaku. Misalnya keprihatinan akan *kenormalan*, akan terus berlangsung sampai perubahan fisik pada permukaan tubuh berakhir dan sampai para remaja merasa yakin bahwa tubuh mereka sesuai dengan norma kelompok seks mereka. Demikian pula keprihatinan masa puber, terus berlangsung sampai pertumbuhan dan perkembangan ciri seks primer dan berakhir sehingga remaja mempunyai kesempatan untuk melihat apakah tubuh mereka sesuai dengan standar budaya kepatutan seks.

Jerawat dan gangguan kulit lainnya merupakan sumber kegelisahan bagi anak laki-laki maupun anak perempuan. Suburnya jerawat membuat anak laki-laki semakin prihatin. Keprihatinan lebih besar pada anak laki-laki karena mereka sadar bahwa jerawat mengurangi daya tarik fisik dan karena mereka tidak dapat menggunakan kosmetik untuk menutupinya seperti anak perempuan.

Kecenderungan menjadi gemuk yang mengganggu sebagian besar anak puber selalu merupakan sumber keprihatinan selama tahun-tahun awal masa remaja. Namun dengan meningkatnya tinggi badan dan dengan kerasnya usaha untuk mengendalikan nafsu makan dan hanya memakan makanan sampingan, maka remaja yang lebih besar mulai mengurus diri. Di samping itu, pemilihan pakaian yang teliti dapat membantu dalam usaha memberikan kesan bahwa mereka lebih langsing dari sesungguhnya.

Hal yang aneh apabila remaja laki-laki maupun perempuan tidak prihatin akan daya tarik fisik mereka. Seperti telah diterangkan sebelumnya hanya sedikit remaja yang puas dengan penampilan mereka dan yang memikirkan suatu cara yang dapat memperbaiki penampilan mereka.

Keprihatinan timbul karena adanya kesadaran bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial. Remaja menyadari lebih dari pada anak-anak, bahwa mereka yang menarik biasanya diperlakukan dengan lebih baik daripada mereka yang kurang menarik. Mereka juga menyadari bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam pemilihan pemimpin. Akibatnya, apabila mereka merasa bahwa dirinya tidak semenarik seperti yang diharapkan pada waktu pertumbuhan belum berakhir, maka mereka akan mencari jalan untuk memperbaiki penampilannya. Beberapa remaja menghindari keadaan sadar akan penampilan sehingga menghabiskan banyak waktu dan pikiran untuk mencari jalan memperbaiki penampilan mereka.

Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik di masa pubertas adalah: remaja menjadi amat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka tampaknya. Barangkali remaja memandangi cermin setiap hari bahkan sampai berjam-jam lamanya untuk melihat apakah remaja dapat melihat perbedaan yang terjadi pada tubuh yang sedang berubah. Perhatian yang berlebihan terhadap citra tubuh sendiri amat kuat pada masa remaja terutama amat mencolok selama masa pubertas, saat remaja lebih tidak puas akan keadaan tubuhnya dibandingkan dengan akhir masa remaja (Hamburg, dalam Santrock, 2003: 93).

Dampak dari persebaran informasi berskala global salah satunya adalah pencitraan media yang menggambarkan idealitas penampilan individu. Siswa yang merupakan remaja secara umum, sangat rentan terhadap pengaruh kesempurnaan fisik. Sehingga dengan kekurangan yang dimiliki, membuat siswa tersebut memikirkan hal-hal negatif mengenai tubuhnya. Jika berlanjut pada jenjang yang lebih parah, maka muncullah kecemasan yang tinggi terhadap kekurangan tubuh yang dirasakan dan terus dipikirkannya. Gejala ini disebut *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). Dengan adanya fenomena itu, akan sangat menegaskan pentingnya konseling yang diharapkan dapat menjawab kebutuhan psikologis siswa dalam kenyamanan proses belajar.

Konseling merupakan salah satu bentuk terapi. “Terapis adalah orang yang telah memperoleh pendidikan formal dalam bidang psikologi atau konseling untuk penyembuhan gangguan kepribadian atau penyakit” (Thantawy, 2005:115). Sedangkan konselor adalah tenaga terdidik secara formal dalam bidang konseling dan mempunyai kemampuan untuk membantu memecahkan masalah klien melalui proses konseling dalam penyelenggaraan bidang pendidikan (Thantawy, 2005:59). Konseling adalah cara pemberian bantuan terhadap orang lain agar hidup mereka menjadi lebih efektif. Konseling juga diartikan sebagai bantuan profesional terhadap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya.

Teknik konseling *self-management* merupakan serangkaian prosedur sistematis yang mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan dengan meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* positif (*self-contrcting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) yang didasari oleh asas pendekatan *Cognitive-behavior therapy* (CBT).

Konseling *self-management* mengacu pada langkah-langkah khusus untuk mencegah gejala-gejalanya secara runtut dan perlahan. Thompson (2002) memberikan gambaran teknisnya sebagai berikut.

- a. Mendobrak pola-pola kompulsif, seperti mengurangi frekuensi bercermin secara berlebihan.
- b. Membelajarkan keterampilan sosial.

Menurut Pulkinen dan Ronka (1994: 267) pengarahan diri ini dapat meningkatkan kemampuan individu dalam membentuk identitas diri dan membangun orientasi masa depan. Pengarahan diri dapat mengembangkan ketajaman persepsi diri dalam upaya meningkatkan kualitas diri.

Cormier & Cormier (1989: 520) mengatakan bahwa *self management* bukanlah suatu pendekatan yang sepenuhnya deterministik dan mekanistik yang menyingkirkan potensi klien untuk membuat dan menentukan pilihan dan keputusan. Lebih lanjut dikatakan bahwa dalam proses belajar untuk menghasilkan perilaku itu aspek kognitif juga memiliki peranan penting terutama dalam mempertimbangkan berbagai tindakan yang akan dilakukan, menentukan pilihan tindakan tersebut, dan mengambil keputusan tindakan perilakunya.

Berdasarkan pandangan tentang hakikat manusia dan perilakunya itu, *self management* bertujuan untuk membantu klien agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri; mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya; menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus (cues) atau anteseden atas respons tertentu; serta menghadirkan diri dan menentu sendiri stimulus positif yang mengikuti respons yang diinginkan.

I Ada beberapa asumsi dasar yang melandasi *self management* sebagai strategi perubahan dan pengembangan perilaku dalam konseling: (1) Pada dasarnya klien memiliki kemampuan untuk mengamati; mencatat; dan menilai pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri. (2) Pada dasarnya klien memiliki kekuatan dan keterampilan yang dapat dikembangkan untuk menyeleksi faktor-faktor lingkungan. (3) Pada dasarnya klien memiliki kekuatan untuk memilih perilaku yang dapat menimbulkan rasa senang dan menjauhkan perilaku yang menimbulkan perasaan tidak senang. (4) Penyerahan tanggungjawab kepada klien untuk mengubah atau mengembangkan perilaku positifnya amat sesuai dengan kedirian klien karena klienlah yang paling tahu, paling bertanggungjawab, dan dengan demikian paling mungkin untuk mengubah dirinya. (5) Ikhtiar mengubah atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan penemuan sendiri, membuat

perubahan itu bertahan lama (Cormier & Cormier, 1985; Nye, 1975; Mayer, 1978; O'Leary & O'Leary, 1977).

Konselor sekolah merupakan pemegang peranan penting dalam memfasilitasi perkembangan individu. Sedangkan perkembangan mereka tidak akan lepas dari kendali psikologis secara umum. Kesehatan mental peserta didik merupakan jaminan tumbuh kembangnya proses pendidikan dan secara umum mempengaruhi kehidupannya lebih lanjut. Maka, salah satu kompetensi konselor dalam bidang kesehatan mental diaplikasikan dengan penguasaan teori konseling untuk pencegahan terhadap berbagai gangguan psikologis yang dialami oleh siswa.

Konselor adalah kunci bidang pendidikan. Hal tersebut mengarah pada pengertian bahwa profesi konselor merupakan partner yang penting untuk mengembangkan pendidikan. Karena inti dari pendidikan merupakan bimbingan, dengan konseling sebagai jantungnya. Pemaknaan yang dalam pun perlu terintegrasikan dalam setiap proses pembelajaran. Secara spesifik, setiap individu memerlukan bantuan. Individu yang mendapatkan bantuan secara profesional dari seorang konselor disebut konseli.

Disinyalir oleh banyak sumber, bahwa saat ini individu semakin menyadari pentingnya bantuan sosial dikarenakan maraknya orang-orang yang mengalami gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh derasnya tuntutan dan tekanan dari lingkungan.

Pada *setting* sekolah atau perguruan tinggi, adalah suatu keniscayaan bagi seorang konselor untuk peka dan terus mengembangkan teori konseling. Tentunya tidak setiap kasus dapat ditangani dengan teknik yang sama dan proses konseling pun bukan merupakan obrolan biasa tanpa rancangan sistematis dan tujuan yang jelas. Ada beragam pendekatan dan model yang dapat diaplikasikan dalam proses konseling. Namun, secara garis besar para ahli merangkumnya ke dalam empat *madzhab*, yaitu: psikoanalisis, behavioristik, humanistik, dan konseling lintas-budaya.