

## Teknik *Shaping* Dalam Membentuk Penyesuaian Diri Remaja Bermasalah di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Dinas Sosial DIY

Cevin Budi Nugroho<sup>1\*</sup>, Isnanita Noviya Andriyani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Email: <sup>1</sup> [cevinbudi778@gmail.com](mailto:cevinbudi778@gmail.com), <sup>2</sup> [isnanita.na@staff.uinsaid.ac.id](mailto:isnanita.na@staff.uinsaid.ac.id)

**Abstrak:** Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian tindakan (*Action Research*) yaitu penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk teknik pengumpulan data. 1 (satu) subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu dipilih berdasarkan kriteria cenderung menarik diri dari aktivitas kelompok, sulit berinteraksi dengan teman sebaya, dan menunjukkan perilaku pasif serta berada dalam rentang usia remaja 13 hingga 18 tahun. Teknik keabsahan data dalam penelitian ini *Uji t (Paired-sample t-test)*. Analisis data yang dilakukan melalui tahapan yang dikembangkan dalam metode fenomenologi yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang dilakukan bahwa konseli menunjukkan keterampilan penyesuaian diri sosial baru yaitu komunikasi asertif, resolusi konflik, peningkatan kemampuan berinteraksi dengan lingkungan secara adaptif. Peningkatan efikasi diri dan kemampuan regulasi diri untuk menghadapi tuntutan lingkungan dengan lebih baik, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa memiliki.

**Kata Kunci:** Remaja Bermasalah, Teknik *Shaping*, Penyesuaian Diri

### Sitasi:

Nugroho, C. B., & Andriyani, I. N. (2025). Teknik *Shaping* Dalam Membentuk Penyesuaian Diri Remaja Bermasalah di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Dinas Sosial DIY. *Journal of Science and Education Research*, 4(2), 57–64. <https://doi.org/10.62759/jsr.v4i2.315>

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju dewasa awal yang ditandai dengan adanya perubahan pada aspek biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Ulfa et al., 2022). Remaja merupakan masa "*sturm and drang*" yaitu masa dimana emosi sangat tinggi dan tidak dapat dikendalikan. Tingginya tingkat emosi ini dapat mempengaruhi individu, keluarganya, dan semua orang di sekitarnya. Sehingga dapat dikatakan bahwa remaja merupakan masa perubahan dari kanak-kanak ke dewasa. Kehidupan remaja tidak pernah lepas dari masalah pada setiap tahap pertumbuhan dan perkembangan. Sehingga remaja perlu mengubah sikap, emosi, dan pola perilaku mereka (Isnugrahani, 2020).

Menurut Wright dalam Rezayi (2014), Periode remaja ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, kognitif, emosional, maupun sosial. Secara umum, masa remaja dianggap berlangsung antara usia 10 hingga 19 tahun, Memahami kompleksitas kondisi remaja yang bermasalah dengan hukum terkait pengendalian diri sangat penting untuk mengembangkan strategi penanganan dan pencegahan yang efektif, sehingga mereka dapat kembali menjadi masyarakat yang produktif dan bertanggung jawab. Kondisi remaja yang bermasalah dengan hukum terkait pengendalian diri merupakan isu kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor (a) krisis identitas, (b) kontrol diri yang lemah. (c) kurangnya pemahaman hukum, (d) bentuk-bentuk pelanggaran hukum yang sering terkait dengan kurangnya pengendalian diri, (e) kenakalan remaja (*status offense*), (f) tindak pidana.

Masa remaja dipandang sebagai periode di mana tingkah laku terus dibentuk melalui proses belajar asosiatif, penguatan, dan hukuman. Pengaruh lingkungan, termasuk keluarga, teman sebaya, dan media, memainkan peran penting dalam membentuk perilaku remaja. Perilaku baru dapat dipelajari, dan perilaku yang tidak diinginkan dapat diubah melalui intervensi yang tepat. Pengaruh lingkungan yang buruk juga membawa remaja akan berperilaku buruk dan membuat berbagai masalah, baik hukum dan sosial. Remaja dengan kondisi

### Article Info

Received: 01 Agustus 2025

Accepted: 10 Agustus 2025



Journal of Science and Education Research is licensed under a Creative Commons Attribution - Share Alike 4.0 International License.

tersebut tidak perlu dikucilkan, tetapi harus dibina, dilindungi, atau direhabilitasi (Puspasari, 2020). Pemerintah sendiri telah membuat komitmen untuk melindungi dan merehabilitasi remaja yang bermasalah. Salah satu penyelesaian yang dapat dilakukan yaitu melalui layanan pembentukan tingkah laku (*Shaping*). Teknik konseling sangat penting dalam proses konseling karena beberapa alasan krusial yaitu (a) memfasilitasi komunikasi yang efektif, (b) membangun hubungan terapeutik, (c) mengeksplorasi masalah klien secara mendalam (d) mengidentifikasi tujuan konseling, (e) memfasilitasi perubahan dan pertumbuhan (f) memberdayakan klien, (g) menyediakan struktur dan fokus (h) evaluasi (Chairunnisa & Kemala, 2020).

Teknik konseling adalah layanan konseling yang digunakan konselor untuk membantu klien mengatasi masalah, mencapai tujuan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Tanpa penguasaan teknik konseling yang baik, efektivitas proses konseling akan sangat terbatas. Singkatnya, pembentukan tingkah laku adalah mekanisme utama melalui mana individu belajar, beradaptasi dengan lingkungan, dan mengembangkan diri. Teori Kognitif Sosial oleh Albert Bandura sangat relevan untuk memahami permasalahan remaja terkait penyesuaian diri dan pengendalian emosi. Teori ini menekankan pada interaksi dinamis antara faktor individu (kognisi, emosi, keyakinan), perilaku, dan lingkungan. Teori Kognitif Sosial memberikan alat praktis untuk memahami dan mengubah perilaku serta pola pikir remaja, terutama melalui konsep efikasi diri, pembelajaran observasional, dan pengaturan diri.

Teknik *shaping* dalam penelitian ini digunakan dengan tujuan untuk mengubah dan membangun perilaku seseorang, dimana akan mencakup menciptakan kondisi baru untuk melakukan proses belajar, menghilangkan hasil belajar yang maladaptive, respons yang dapat merusak diri konseli, dan memberikan respons untuk membangun perilaku baru. Pada dasarnya, layanan konseling merupakan bantuan yang diberikan kepada seseorang untuk membantu memahami diri sendiri, mengatasi masalah, dan mengembangkan potensi yang dimilikinya. Untuk menyelesaikan masalah, metode konseling perilaku yang menggunakan teknik behavior dengan teknik *shaping* (pembentukan perilaku) memungkinkan peningkatan perilaku yang diharapkan secara bertahap. Pemilihan sampel ini didasarkan pada variasi masalah penyesuaian diri yang umum terjadi pada remaja di balai rehabilitasi, memungkinkan teknik *shaping* untuk diuji pada berbagai jenis perilaku yang perlu dibentuk atau diubah yaitu cenderung menarik diri dari aktivitas kelompok, sulit berinteraksi dengan teman sebaya, dan menunjukkan perilaku pasif. Menunjukkan tingkat motivasi yang rendah dalam mengikuti program pendidikan atau keterampilan yang ditawarkan balai, sering tidak menyelesaikan tugas. Sering melanggar aturan balai, seperti jam malam atau jadwal kegiatan, dan menunjukkan sikap menantang terhadap pendamping. Mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaannya secara verbal, sering menunjukkan kecemasan atau kesedihan melalui perilaku non-verbal yang sulit dipahami. Memiliki masalah dengan rendah diri dan kurangnya kepercayaan diri, sering menghindari tantangan atau mencoba hal baru.

Sebuah evaluasi harus dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif metode ini dalam rehabilitasi sosial, terutama di Dinas Sosial DIY. Penyebab permasalahan yang terjadi konseli memiliki pengalaman pernah dibully, Kondisi di keluarga kurang nyaman, Tidak bisa menunjukkan ketegangan emosional yang baik, belum bisa mampu belajar dan menghargai pengalaman di masa lampau, belum bisa bersikap realistic dan objektif. Berdasarkan gejala yang dialami dan penyebab permasalahan yang telah dianalisis dapat di diagnosis bahwa konseli memiliki sikap tidak mampu mengontrol emosi seperti melakukan tindak kekerasan dan kurang mampu dalam melakukan sikap pengendalian diri di lingkungan sekolah, keluarga, dan sosial.

## Metode

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian tindakan (*Action Research*) yaitu penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk teknik pengumpulan data. 1 (satu) subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu dipilih berdasarkan kriteria cenderung menarik diri dari aktivitas kelompok, sulit berinteraksi dengan teman sebaya, dan menunjukkan perilaku pasif serta berada dalam rentang usia remaja 13 hingga 18 tahun. Teknik keabsahan data dalam penelitian ini *Uji t (Paired-sample t-test)*. Analisis data yang dilakukan melalui tahapan yang dikembangkan dalam metode fenomenologi yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang dilakukan bahwa konseli menunjukkan keterampilan penyesuaian diri sosial baru yaitu komunikasi asertif, resolusi konflik, peningkatan kemampuan berinteraksi dengan lingkungan secara adaptif. Peningkatan efikasi diri dan kemampuan regulasi diri untuk menghadapi tuntutan lingkungan dengan lebih baik, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa memiliki.

## Hasil dan Pembahasan

### Teknik *Shaping* Dalam Membentuk Penyesuaian Diri Remaja Bermasalah di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Dinas Sosial DIY

Ketidakmampuan remaja dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dapat memicu emosi dan dampak negatif. Bahkan Jika hal tersebut tidak dapat dikontrol, remaja mengalami gangguan psikologis (depresi, cemas yang berlebihan, hiperaktivitas) dan melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri, seperti menyakiti diri sendiri, penyalahgunaan narkoba, melakukan penyimpangan sosial, bunuh diri, dan perilaku seksual yang menyimpang. Teknik *shaping* bertujuan untuk membentuk perilaku penyesuai diri yang lebih adaptif dan mengurangi perilaku maladaptive remaja. Namun, keberhasilannya sangat bergantung pada asesmen yang cermat, perencanaan yang sistematis, konsistensi dalam penerapan, dan kolaborasi yang baik antara konselor, remaja, keluarga, dan pihak-pihak terkait lainnya. Penerapan Teknik *shaping* dilakukan agar dapat membantu konseli dalam penyesuai diri. Tujuan utama adalah untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri secara bertahap dan efektif, sehingga remaja mampu menunjukkan perilaku yang lebih adaptif, bertanggung jawab, dan sesuai dengan norma sosial.

Secara keseluruhan, teknik *shaping* bertujuan untuk memberdayakan remaja pembentukan penyesuaian diri secara aktif belajar dan menginternalisasi perilaku penyesuaian diri melalui proses yang terstruktur, bertahap, dan didukung oleh penguatan positif. BPRSR Yogyakarta telah melakukan rehabilitasi sosial berupa manajemen perubahan perilaku, ketahanan emosi, intelektual, spiritual serta *life skill*. Penerapan teknik *shaping* dilakukan untuk memberikan dukungan yang sesuai, penguatan positif, dan penyesuaian tugas yang bertahap, sehingga remaja dapat mencapai kemajuan secara signifikan. Teknik *shaping* tersebut terbukti efektif untuk diterapkan dikarenakan dapat membantu remaja dalam mengembangkan keterampilan baru dan memperkuat perilaku yang diinginkan. Permasalahan awal konseli menunjukkan kesulitan signifikan dalam penyesuaian diri di lingkungan sosial sekolah. Ia cenderung menarik diri, jarang berinteraksi dengan teman sebaya, sering menghabiskan waktu sendiri, dan menunjukkan kecemasan saat diminta berbicara di depan umum dilingkungan sekolah atau dilingkungan masyarakat. Ia juga pernah menjadi korban bullying ringan yang membuatnya semakin enggan bersosialisasi. Langkah-langkah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK):

Siklus I. Identifikasi dan Pembentukan Langkah Awal. Berfokus membangun kepercayaan diri konseli untuk memulai interaksi sosial yang sangat minim. Dengan Asesmen Awal & Target Tingkah Laku bermasalah yaitu menarik diri, menghindari interaksi sosial, kecemasan sosial, sulit mengendalikan emosi. Konseli hanya berinteraksi jika ditanya langsung, tidak pernah memulai percakapan, selalu duduk sendiri saat istirahat. Perilaku yang sudah ada yaitu konseli sering meledak amarah (berteriak, membanting barang). Perilaku konseli yaitu mampu mengidentifikasi amarah, melakukan teknik menenangkan diri (pernapasan dalam), dan berkomunikasi secara asertif. Kemudian perilaku awal yang mungkin konseli menyadari adanya sensasi fisik (rahang mengencang, detak jantung cepat) yang mendahului kemarahan, remaja mampu menarik satu napas pendek sebelum merespons dengan ledakan, remaja dapat menahan diri selama 1-2 detik sebelum berteriak, remaja mampu diam ketika dimarahi, meskipun masih menunjukkan ekspresi marah, remaja mengakui "saya kesal" kepada dirinya sendiri (internal). Selain itu remaja dengan Kecemasan Sosial (menghindari interaksi, mengisolasi diri). Perilaku target yaitu konseli mampu memulai percakapan pendek, mengikuti kegiatan sosial, dan mengungkapkan ketidaknyamanan secara verbal. Target Tingkah Laku (Terminal Behavior) konseli mampu memulai percakapan singkat dengan teman sebaya. Identifikasi Penguatan (Reinforcer) Pujian verbal dari konselor, kesempatan untuk bermain game edukasi, atau waktu luang tambahan.

Strategi *Shaping* & Implementasi yaitu langkah (1) konseli konseli mampu menatap mata konselor saat berbicara dan menjawab pertanyaan dengan suara jelas (bukan gumaman).Konselor secara konsisten memberikan pujian verbal ("Bagus, suaramu jelas sekali!") setiap kali konseli menatap mata dan berbicara jelas. Dalam 3 sesi, konseli menunjukkan peningkatan signifikan dalam kontak mata dan kejelasan bicara saat berinteraksi dengan konselor. Langkah (2) konseli bersedia menyapa orang lain secara verbal setiap pagi. Konselor dan konseli melatih "sapaan" sederhana. Konselor memberikan reminder dan penguatan setiap kali konseli berhasil menyapa teman. Pada pertemuan ke-2, konseli sudah bisa menyapa 2-3 orang lain secara konsisten setiap pagi, meski masih dengan ekspresi canggung. Langkah (3) konseli bersedia menjawab pertanyaan dari orang lain (jika ditanya) dengan senyuman. Konselor memberikan penguatan setelah konseli merespons dengan senyum. Konseli mulai merespons pertanyaan dengan lebih santai, meskipun senyuman masih jarang. Evaluasi Siklus I Konseli telah menunjukkan kemajuan awal yang positif dalam interaksi verbal dan

non-verbal. Ia sudah tidak terlalu menarik diri dalam konteks satu lawan satu atau dengan kelompok sangat kecil. Namun, target untuk memulai percakapan atau bergabung dengan kelompok masih jauh. Tindak Lanjut yaitu melanjutkan ke siklus berikutnya dengan fokus pada inisiatif konseli dalam berinteraksi.

Siklus II Peningkatan Inisiatif dan Partisipasi Kelompok. Berfokus mendorong konseli untuk mengambil inisiatif dalam interaksi sosial dan mulai berpartisipasi dalam aktivitas kelompok. Tahap I Asesmen & Penyesuaian Target yaitu konseli bisa menyapa, menjawab pertanyaan, dan sesekali tersenyum. Konseli mampu memulai percakapan singkat dengan orang lain minimal 1 kali sehari, dan mau bergabung dengan kelompok belajar atau bermain dilingkungan Masyarakat. Tahap II Strategi *Shaping* & Implementasi yaitu konseli melakukan interaksi dengan berbincang kepada teman. Konselor melatih konseli untuk merumuskan pertanyaan sederhana. Konseli diberi checklist dan penguatan setiap kali ia berhasil bertanya kepada teman. Konseli mulai aktif bertanya kepada teman. Konseli bergabung dengan teman-teman. Konseli menunjukkan peningkatan dalam partisipasi verbal. Konselor memberikan penguatan positif yang besar setiap kali konseli memberikan kontribusi verbal, bahkan jika itu hanya satu kata. Konselor mengaplikasikan program layanan dalam bentuk treatment terhadap konseli. Treatment atau terapi adalah proses bantuan yang diberikan konselor untuk konseli yang sedang menghadapi suatu masalah. Treatment dirancang untuk memahami karakteristik dan mengenal aspek-aspek penyesuaian diri sehingga dapat menerapkan sikap dan kebiasaan baru di lingkungannya. Pada tahap awal pembentukan hubungan baik konselor membangun hubungan yang baik dengan konseli untuk menciptakan suasana nyaman dan aman selama sesi konseling. Konselor menggunakan pendekatan yang ramah dan penuh empati untuk memastikan konseli merasa didengar dan dipahami. Pada tahap ini konselor menjelaskan tujuan serta manfaat layanan konseling.

Selanjutnya konselor melakukan tahap peralihan atau transisi dimana konselor memberikan kesempatan konseli untuk bertanya terkait proses pelaksanaan konseling yang belum dipahami konseli. Selain itu, konselor juga menanyakan kesiapan konseli untuk mengikuti layanan konseling. Kemudian konselor memberikan motivasi dan penguatan positif kepada konseli agar merasa lebih tenang dan nyaman. Konselor juga mengajak konseli untuk melihat video motivasi dan memintanya menulis satu tanggapan sesuai dengan pendapatnya. Sebelum memasuki tahap inti, konselor terlebih dahulu harus menetapkan masalah terkait penyesuaian diri. Kemudian pada tahap inti konselor memutar video motivasi. Ketika remaja mencapai suatu tahapan perilaku dalam *shaping*, konselor berkata, "Bagus sekali, kamu berhasil menyelesaikan tahap ini! Sebagai apresiasi atas usahamu, mari kita tonton video inspiratif ini yang membahas tentang ketekunan." Video ini menjadi hadiah yang dinanti. Video dapat diputar di awal sesi untuk membangkitkan semangat, atau di tengah sesi untuk menyegarkan kembali komitmen setelah tahapan sulit. Video motivasi menyoroti bahwa proses perubahan itu sulit dan membutuhkan waktu. Ini dapat membantu remaja memvalidasi perjuangan mereka sendiri dan mengurangi rasa putus asa. Memasukkan video motivasi sebagai bagian dari strategi penguatan dapat membuat proses *shaping* lebih menarik, inspiratif, dan efektif bagi remaja.

Evaluasi Siklus II konseli menunjukkan kemajuan signifikan dalam inisiatif sosial dan partisipasi dilingkungan masyarakat. Ia sudah tidak sepenuhnya menarik diri dan mulai menunjukkan keberanian untuk berbicara. Kecemasan sosialnya juga tampak berkurang. Tindak Lanjut dengan mempertahankan tingkah laku yang sudah terbentuk dan memperluas jangkauan interaksi. Dalam tahap ini konselor membantu konseli bahwa tidak apa-apa untuk merasakan emosi apa pun. Melawan atau menekan emosi seringkali memperburuknya. Konseli berlatih dengan merasakan kemarahan di dada konsel. Hal tersebut merupakan hal yang wajar dan hanya perasaan yang akan berlalu. Konselor menciptakan jeda (*The Pause*) Kesadaran emosi menciptakan ruang antara pemicu, emosi, dan reaksi impulsif. Ruang ini adalah "jeda." Konseli menyadari bahwa emosi dan sensasi fisik, konseli punya pilihan untuk tidak langsung bereaksi. Setelah jeda dan menenangkan diri, remaja lebih mampu membuat keputusan yang lebih bijaksana tentang bagaimana merespons emosi atau situasi. Emosi marah yang dialami oleh konseli yaitu alih-alih berteriak, memilih untuk berbicara dengan nada tenang, meminta waktu timeout, atau menulis perasaan di jurnal. Emosi Cemas alih-alih menghindar, memilih untuk memecah tugas menjadi kecil, mencari bantuan, atau melakukan sedikit latihan pernapasan. Emosi Sedih alih-alih mengisolasi diri, memilih untuk menghubungi teman, menulis, atau melakukan aktivitas yang sedikit menyenangkan. Kemudian konselor memberikan pujian atau pengakuan setiap kali remaja berhasil menerapkan kesadaran emosi dan merespons secara adaptif, bahkan jika itu adalah langkah kecil. Ini memperkuat perilaku baru konseli. Dengan melatih konseli dalam kesadaran emosi, konselor tidak hanya mengajarkan konseli "apa

yang harus dilakukan" ketika emosi meluap, tetapi juga membantu mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri dan kapasitas untuk merespons hidup dengan lebih bijaksana dan adaptif.

Siklus III. Generalisasi dan Pemeliharaan Tingkah Laku Berfokus memperluas interaksi sosial konseli ke berbagai konteks dan memastikan tingkah laku positif bertahan tanpa pengawasan ketat. Tahap I Asesmen & Penyesuaian Target yaitu konseli bisa bertanya kepada teman. Konseli mampu memulai percakapan singkat (lebih dari 1 kalimat) dengan teman baru, berpartisipasi aktif menunjukkan kemampuan self-reinforcement. Konselor dan klien secara rutin memantau kemajuan konseli dalam mencapai perilaku target. Skala emosi konseli sebelum pelaksanaan konseli dimulai berapa pada skala 9 dari 10 akan tetapi setelah pelaksanaan konseling Teknik *shaping* skala emosi konseli menunjukkan penurunan emosi menjadi skala 5 dari 10. Tahap II Strategi *Shaping* & Implementasi yaitu konseli memulai percakapan dengan teman sebaya yang belum terlalu dekat. Konseli diberi tugas untuk memulai percakapan dengan 1 teman baru setiap hari. Penguatan diberikan dalam bentuk acknowledgement atas keberaniannya. Konseli mulai nyaman berinteraksi dengan lebih banyak teman di luar lingkaran kecilnya. Konseli mampu mengidentifikasi dan merayakan keberhasilan sosialnya sendiri (self-reinforcement). Konselor melatih konseli untuk membuat catatan harian tentang interaksi positif yang dilakukannya dan merasakan kebanggaan atas pencapaiannya. Konseli menunjukkan peningkatan self-efficacy dan melaporkan perasaan senang setiap kali ia berhasil berinteraksi secara positif. Tahap III Evaluasi Siklus III yaitu konseli telah mencapai sebagian besar target tingkah laku penyesuaian diri di lingkungan sosial. Konseli tidak lagi menarik diri, mampu memulai interaksi, dan berpartisipasi aktif. Kecemasan sosialnya sangat berkurang. Keberlanjutan yaitu tingkah laku positif menunjukkan stabilitas dan mampu dipertahankan konseli secara mandiri. Konseling dapat diakhiri dengan jadwal follow-up berkala untuk memantau keberlanjutan. Konselor juga memberikan panduan kepada orang tua untuk terus mendukung dan memberikan lingkungan yang positif bagi konseli. Penerapan teknik *shaping* dalam konseling individu terbukti efektif dalam membentuk tingkah laku penyesuaian diri konseli di lingkungan sosial. Pendekatan bertahap dan penguatan positif yang konsisten memungkinkan konseli untuk mengatasi kecemasan sosialnya dan secara progresif membangun keterampilan interaksi. Hasil ini menunjukkan bahwa *shaping* adalah teknik yang relevan dan aplikatif untuk membantu remaja bermasalah dalam aspek penyesuaian diri sosial.

Perubahan perilaku yang teramati penurunan frekuensi dan intensitas ledakan emosi konseli lebih jarang marah besar, tidak terlalu sering membentak atau berteriak. Peningkatan kemampuan untuk tetap tenang dalam situasi yang sebelumnya memicu emosi yang tidak terkendali. Konseli menunjukkan respons yang lebih terukur dan proporsional terhadap situasi yang menantang secara emosional. Hasil PTBK yang dilakukan bahwa konseli menunjukkan keterampilan penyesuaian diri sosial baru yaitu komunikasi asertif, resolusi konflik, peningkatan kemampuan berinteraksi dengan lingkungan secara adaptif. Peningkatan efikasi diri dan kemampuan regulasi diri untuk menghadapi tuntutan lingkungan dengan lebih baik, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa memiliki. Pengendalian Emosi konseli mengembangkan efikasi diri dalam menghadapi pemicu emosi, konseli dapat belajar strategi yang lebih sehat untuk mengelola kemarahan, frustrasi, atau kesedihan. Dengan demikian, mengintegrasikan Teori Kognitif Sosial Bandura dalam analisis penelitian PTBK akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme psikologis di balik perubahan perilaku positif pada remaja bermasalah, khususnya dalam hal penyesuaian diri dan pengendalian emosi. Hal ini juga dapat memberikan dasar yang kuat untuk mengembangkan intervensi yang lebih terarah dan efektif di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Dinas Sosial DIY.

Secara keseluruhan, hasil dari konseling dengan pendekatan *shaping* terhadap masalah pengendalian diri emosi adalah terbentuknya kemampuan regulasi emosi yang lebih efektif dan adaptif pada konseli, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup dan fungsi mereka dalam berbagai aspek kehidupan. Hasil pengumpulan data dapat diketahui bahwa Peningkatan pengendalian diri dengan kesadaran emosi dapat dilihat bahwa konseli menjadi lebih mampu mengidentifikasi dan melabeli emosi yang mereka rasakan dengan lebih akurat (mereka mampu membedakan antara frustrasi, marah, kecewa). Mereka mulai mengenali pemicu internal dan eksternal yang memicu reaksi emosional yang kuat. Konseli mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku mereka dalam konteks emosional.

Teknik (*shaping*) terbukti dapat membantu konseli mengembangkan keterampilan baru dalam penyesuaian diri. Hal ini menggaris bawahi bahwa konseling pembentukan tingkah laku (*shaping*) berfokus pada perilaku yang berpusat pada perubahan perilaku yang dapat diamati dan diukur. Sejalan dengan apa yang diungkapkan (Harahap, 2022) memberikan bukti deskriptif dan konseptual yang selaras dengan prinsip-prinsip

dasar konseling tingkah laku dan teknik *shaping*. Bahwa pengembangan tingkah laku baru dicapai melalui pemberian penguatan pada perilaku yang diinginkan adalah inti dari teknik ini. Prinsip yang dikemukakan didukung oleh sejumlah besar penelitian empiris dalam berbagai konteks yang menunjukkan efektivitas *shaping* dalam memodifikasi dan membentuk perilaku. Secara teoretis dan berdasarkan hasil riset di konteks lain, teknik *shaping* sangat potensial untuk diterapkan di BPRSR DIY guna membentuk penyesuaian diri remaja. Teori Kognitif Sosial oleh Albert Bandura sangat relevan untuk memahami permasalahan remaja terkait penyesuaian diri dan pengendalian emosi. Teori ini menekankan pada interaksi dinamis antara faktor individu (kognisi, emosi, keyakinan), perilaku, dan lingkungan. Teori Kognitif Sosial memberikan alat praktis untuk memahami dan mengubah perilaku serta pola pikir remaja terutama melalui konsep efikasi diri, pembelajaran observasional, dan pengaturan diri.

Penelitian yang dilakukan menjadi kontribusi baru dan penting dalam literatur, karena akan secara spesifik menguji penerapan metode modifikasi perilaku ini dalam konteks institusi rehabilitasi sosial remaja. Dengan demikian, memperkuat pemahaman tentang bagaimana konseling tingkah laku, melalui teknik *shaping*, bekerja untuk mencapai perubahan perilaku. Selama proses konseling, konselor memperhatikan partisipasi konseli dalam setiap tahapan konseling. Konseli dinilai berdasarkan bagaimana mereka mengikuti instruksi, menyampaikan pendapat dan dapat berkolaborasi bersama konselor dengan baik. Anusiasme dan kesiapan konseli untuk terlibat aktif menjadi indikator penting yang diamati oleh konselor. Pada beberapa sesi, konseli menunjukkan semangat tinggi, yang menciptakan suasana konseling yang interaktif dan dinamis. Konselor juga memberikan kesempatan konseli untuk bercerita pada beberapa sesi konseli juga sempat merasa sedih hingga meneteskan air mata, dan bertanya kepada konselor untuk mengklarifikasi hal-hal yang kurang dipahami. Selain evaluasi proses, konselor juga melakukan penilaian dengan menggunakan hasil pengamatan, setelah menerima layanan konseling, konseli menunjukkan sikap menerima dirinya dengan baik, dapat merealisasikan keputusannya secara bertanggung jawab seperti menjalani proses rehabilitasi dengan baik, dan mempunyai niat yang kuat untuk merubah kehidupan kedepannya menjadi pribadi yang lebih baik.

Evaluasi hasil dilakukan melalui instrumen post-test yang bertujuan sejauh mana pemahaman dan sikap konseli dalam proses penyesuaian diri dan mampu menerapkan sikap dan kebiasaan baru dilingkungannya. Melalui proses konseling yang terstruktur dan evaluasi yang menyeluruh, konseli tidak hanya mendapatkan pemahaman baru, tetapi juga mampu mengimplementasikan perubahan dalam kehidupan sosial mereka. Hal ini memberikan bukti bahwa layanan konseling yang diberikan efektif dalam mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu membantu konseli agar dapat memahami pengertian proses penyesuaian diri sehingga dapat menerapkan sikap dan kebiasaan baru di lingkungannya. Teknik (*shaping*) mengajarkan LHP secara bertahap membentuk tingkah laku positif dengan memberikan reinforcement atau penguatan pada setiap kemajuan kecil yang dicapai. Dan media yang digunakan pada saat konseling yaitu video motivasi. Video motivasi ini diharapkan dapat lebih mudah memahami konsep-konsep yang diajarkan. Materi pembelajaran yang relevan akan menyediakan wawasan tambahan yang dapat mendukung proses penyesuaian diri. Hasil setelah melakukan kegiatan konseling LHP menunjukkan peningkatan kesadaran tentang pentingnya pengendalian diri, LHP juga menyadari bahwa pengendalian diri itu penting untuk dirinya sendiri. Keterampilan baru LHP juga terlihat saat konselor meminta LHP untuk memberikan satu tanggapan sesuai dengan pendapatnya setelah menonton video motivasi yang ditontonkan saat proses konseling. Berdasarkan hal tersebut diketahui adanya perkembangan perilaku dari LHP, dimana sebelum sebelum konseling LHP tidak dapat memahami, menerima, mengambil keputusan dengan baik, bahkan belum bisa merealisasikan keputusan secara bertanggung jawab tentang aspek pribadinya.

Dampak positif dari teknik (*shaping*) pada remaja di BPRSR Dinas Sosial DIY yaitu (a) Peningkatan kualitas hubungan interpersonal karena konseli mampu berinteraksi dengan orang lain secara lebih stabil dan konstruktif secara emosional, penurunan konflik dengan orang lain akibat reaksi emosional yang tidak terkendali, (b) Peningkatan kemampuan remaja untuk mengidentifikasi dan mengungkapkan emosi dengan cara yang lebih adaptif, (c) Peningkatan kepatuhan terhadap aturan dan norma sosial yang terkait dengan ekspresi emosi, (d) peningkatan rasa percaya diri dan harga diri karena konseli merasa lebih mampu mengelola diri dan emosinya, (e) peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Hasil dari kegiatan konseling menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri pada konseli, yang ditandai dengan kemampuan mereka untuk mengenali pentingnya penyesuaian diri.

## Kesimpulan

Teknik *shaping* yang diterapkan memberikan penguatan positif terhadap kemajuan kecil yang dicapai, sehingga mendorong konseli untuk terus berusaha dalam proses penyesuaian diri dalam pengendalian emosi. Penggunaan media seperti video motivasi juga berkontribusi dalam memperjelas konsep-konsep yang diajarkan, membuat sesi konseling lebih menarik dan efektif. Layanan konseling ini berhasil mencapai tujuannya dengan memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan konseli. Evaluasi yang dilakukan menunjukkan bahwa konseli tidak hanya memperoleh pemahaman baru, tetapi juga mampu mengimplementasikan perubahan yang signifikan dalam kehidupan sosial mereka. Dengan dukungan dan pendekatan yang tepat, diharapkan konseli dapat mencapai kesejahteraan emosional dan kualitas hidup yang lebih baik di masa depan.

## Rekomendasi

Riset selanjutnya penelitian mengenai teknik *shaping* dalam membentuk penyesuaian diri remaja bermasalah di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja (BPRSR) Dinas Sosial DIY memiliki potensi besar untuk dikembangkan yaitu efektivitas jangka panjang teknik *shaping*. Studi selanjutnya dapat berfokus pada efektivitas jangka panjang penerapan teknik *shaping*. Bagaimana penyesuaian diri remaja yang telah melalui program ini bertahan setelah mereka kembali ke lingkungan sosial? Apakah ada perbedaan signifikan dalam tingkat kekambuhan perilaku bermasalah antara remaja yang mendapatkan intervensi *shaping* dengan kelompok kontrol.

## Ucapan Terima Kasih

Dengan penuh rasa hormat dan syukur, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada individu dan lembaga yang telah memberikan dukungan serta kontribusi berharga dalam penelitian ini, "Teknik *Shaping* dalam Membentuk Penyesuaian Diri Remaja Bermasalah di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja (BPRSR) Dinas Sosial DIY". Secara khusus, kami ingin menyampaikan apresiasi mendalam kepada (a) Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja (BPRSR) Dinas Sosial DIY, (b) Terima kasih atas kesempatan yang diberikan untuk melakukan penelitian di lingkungan BPRSR, serta atas fasilitas dan data yang telah disediakan. Dukungan penuh dari manajemen dan staf BPRSR sangat krusial bagi kelancaran studi ini, (c) Dinas Sosial Daerah Istimewa Yogyakarta terima kasih atas dukungan institusional dan izin yang diberikan, sehingga penelitian ini dapat terlaksana sesuai dengan prosedur dan etika yang berlaku, (d) Seluruh remaja program rehabilitasi di BPRSR Dinas Sosial DIY kami sangat menghargai kesediaan remaja untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Kejujuran dan keterbukaan kalian adalah kunci utama dalam memahami efektivitas teknik *shaping* ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi masa depan kalian, (e) Para petugas dan pembimbing di BPRSR Dinas Sosial DIY terima kasih atas dedikasi, waktu, dan pengetahuan yang telah dibagikan selama proses pengumpulan data. Bimbingan dan interaksi dengan remaja merupakan inti dari program rehabilitasi yang dijalankan.

## Referensi

- Chairunnisa, R. S., & Kemala, C. N. (2020). Penerapan Teknik Shaping untuk Meningkatkan Durasi Perilaku On-task Anak dengan Masalah Atensi. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 15–31.
- Harahap, N. A. A. (2022). Efektivitas Modifikasi Perilaku Kegiatan Islami untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Anak Dengan Gangguan Terlambat Bicara (Speech Delay). *Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 9(1), 9–17.
- Isnugrahani, R. P. T. I. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Shaping Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada Siswa Kelas VIII di UPT SMP Negeri 29 Gresik. *Jurnal BK UNESA*, 11(3), 1–7.
- Puspasari, K. D. (2020). Teknik Modelling Simbolik Dan Reinforcement Positif Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Pada Anak Intellectual Disability. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 6(2), 46–53.
- Rezayi, S. (2014). Gifted and Intellectual Disabled Children's Social Competence Profile. *Iranian Journal of Cognition and Education*, 1(2), 21-26.

Ulfa, M., Satria jaya, W. ., & Jessy Tanod, M. . (2022). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Melalui Pendekatan Behavioral Dikelas VII.C SMP Negeri 3 Bunga Mayang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)*, 4(1), 1–12. Retrieved from <https://www.stkipgribl.ac.id/eskripsi/index.php/jmbk/article/view/335>