

Review Article

Spitting in the soup: disain intervensi dalam konseling untuk mereduksi perilaku maladaptif pada remaja

Devi Ratnasari*)

Universitas Indraprasta PGRI Jakarta, Indonesia

*) Correspondence address: Department of Guidance and Counseling Jl. Raya Tengah No. 80, Kel. Gedong, Kec. Pasar Rebo, Jakarta Timur 13760; e-mail: ratnasaridevi37@yahoo.com

Article History:

Received: 13/04/2017;
Revised: 28/04/2017;
Accepted: 13/05/2017;
Published: 29/06/2017.

How to cite (APA 6th Style):

Ratnasari, D. (2017). *Spitting in the soup: disain intervensi dalam konseling untuk mereduksi perilaku maladaptif pada remaja*. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), pp. 78–88. DOI : 10.26539/11139



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2017, Ratnasari, D.

Abstract: Against a variety of events that indicate a lot of maladaptive behavior by teenagers, this article aims to provide insight into the use of the "spitting in the soup" technique as one of the designs in Adlerian counseling that seeks to reduce maladaptive adolescents behavior. This technique is an intervention to make the counselee aware of his wrong actions and should be corrected. Counselee behavior is gradually eliminated by removing rewards earned from his behavior. The technique of "spitting in the soup" has four stages: 1) establishing friendly and intimate relationships with counselees, 2) identifying counselee's basic mistakes, 3) asking questions and asking consent to share insights about inappropriate repetitive behavior patterns, 4) the counselor spits on the soup (the counselee problem) and discussing counselee reaction openly about the steps of the counselor.

Keywords: Adlerian counseling, Spitting in the soup, Maladaptive behavior

Abstrak: Dilatarbelakangi berbagai peristiwa yang mengindikasikan banyaknya perilaku maladaptif oleh remaja, artikel ini bertujuan memberikan wawasan tentang penggunaan teknik "*spitting in the soup*" sebagai salah satu disain dalam konseling Adlerian yang berupaya untuk mereduksi perilaku maladaptif remaja. Teknik ini merupakan intervensi untuk membuat konseli sadar tentang tindakannya yang salah dan harus diperbaiki. Perilaku konseli pelan-pelan dihilangkan dengan cara menghapus *reward* yang didapatkan dari perilakunya. Teknik "*spitting in the soup*" dilakukan dengan empat tahapan yaitu; 1) membentuk hubungan yang ramah dan akrab dengan konseli, 2) mengidentifikasi kesalahan dasar konseli, 3) bertanya dan meminta izin pada konseli untuk berbagi wawasan tentang pola perilaku berulang yang kurang tepat, 4) konselor melakukan peludahan terhadap sup (masalah konseli) dan membahas reaksi konseli secara terbuka tentang langkah konselor tersebut.

Kata Kunci: Konseling Adlerian, Spitting in the soup, Perilaku maladaptif

Pendahuluan

Masa remaja menurut Erikson (Yusuf, 2014) berkaitan erat dengan perkembangan "*sense of identity vs role confusion*" yaitu perasaan atau kesadaran akan jati dirinya. Apabila remaja berhasil memahami dirinya, maka dia akan menemukan jati dirinya dan akan memiliki kepribadian yang sehat. Sebaliknya, apabila gagal, maka remaja akan mengalami kebingungan atau kekacauan (*confusion*). Suasana kebingungan ini berdampak kurang baik bagi remaja. Remaja cenderung kurang dapat menyesuaikan diri, baik terhadap dirinya maupun orang lain.

Adanya kebingungan pada diri remaja dapat menjadi salah satu penyebab munculnya perilaku maladaptif. Perilaku maladaptif pada remaja adalah perilaku yang berbahaya dan tidak mampu mendukung kesejahteraan, perkembangan, dan pemenuhan masa remaja (Santrock, 2003). Perilaku maladaptif memiliki berbagai bentuk seperti bunuh diri, mengalami depresi, memiliki keyakinan yang aneh dan tidak rasional, menyerang orang lain, dan mengalami ketergantungan pada obat-obatan terlarang. Perilaku maladaptif tersebut mempengaruhi kemampuan remaja untuk dapat berfungsi secara efektif di dunia ini dan juga membahayakan orang lain. Penanganan terhadap

perilaku maladaptif pada remaja penting dilakukan untuk menghindari dampak negatif yang ditimbulkan.

Dampak negatif yang ditimbulkan akibat perilaku maladaptif remaja diantaranya adalah dapat menurunkan konsep diri positif. Penelitian yang dilakukan Alena, et al (2008) pada remaja di Amerika Serikat menunjukkan bahwa penurunan konsep diri positif pada remaja disebabkan adanya perilaku maladaptif dan emosi negatif. Remaja di Amerika Serikat cenderung mengalami penurunan konsep diri pada usia sekitar 12 tahun untuk perempuan dan usia sekitar 14 tahun untuk laki-laki. Dampak negatif lainnya yang ditimbulkan dari adanya perilaku maladaptif remaja adalah dilakukannya penangkapan oleh pihak berwenang, dapat dikeluarkan dari sekolah, dan memiliki prestasi yang jauh dibawah tingkatnya. Sesuai pendapat Santrock (2003) yang mengemukakan bahwa remaja dengan risiko tinggi memiliki sejumlah tingkah maladaptif dan berjumlah 10% dari populasi remaja. Termasuk dalam kelompok tersebut adalah remaja yang sudah pernah ditangkap atau pernah melakukan penyerangan yang serius, dikeluarkan dari sekolah atau memiliki prestasi yang jauh dibawah tingkatnya, pengguna berat obat-obat terlarang, peminum berat, secara teratur merokok dan menghisap marijuana, dan aktif secara seksual namun tidak menggunakan kontrasepsi.

Di Indonesia, terdapat sejumlah fakta di lapangan terkait dengan perilaku maladaptif remaja. Menurut sumber Humas Polda Metrojaya, (2013) terdapat seorang remaja laki-laki di Depok-Jawa Barat, tega membunuh ayahnya setelah bertengkar hebat pada hari Minggu, 09 Desember 2012. Remaja tersebut menggunakan dua pisau dapur untuk menusuk ayahnya. Di kota Jember pada tahun 2013, seorang anak tega melaporkan ibunya sendiri ke polisi karena dituduh mencuri kayu yang terdapat di halaman rumahnya. Pada tanggal 02 April 2012, seorang remaja di Pekalongan, tega membunuh adik kandungnya karena bertengkar masalah minuman es. Peristiwa tersebut menunjukkan perilaku maladaptif yang dilakukan remaja berupa penyerangan terhadap orang lain dan pelanggaran terhadap norma.

Perilaku maladaptif remaja dapat disebabkan dari adanya tingkat stress dan tekanan yang tinggi. Berdasarkan penelitian oleh Amanda & Judith (2013) terhadap 474 tunawisma remaja di Los Angeles menunjukkan bahwa individu yang mengalami tingkat stress dan tekanan yang tinggi cenderung memiliki perilaku maladaptif serta melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri. Tindakan tersebut berupa bunuh diri dan melukai diri sendiri. Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa perilaku maladaptif remaja sangat dipengaruhi oleh latar belakang kehidupan. Selain itu, tingkat kepuasan terhadap kehidupan yang dijalani remaja juga menjadi penyebab munculnya perilaku maladaptif. Penelitian oleh Michael *et al.* (2014) pada 470 siswa pendidikan reguler yang terdaftar di kelas 7 menunjukkan bahwa remaja dengan kepuasan hidup yang tinggi memiliki perilaku maladaptif rendah dan sebaliknya remaja dengan kepuasan hidup rendah memiliki perilaku maladaptif yang tinggi. Penelitian tersebut juga merekomendasikan agar dilakukan upaya peningkatan kesehatan mental remaja awal secara komprehensif dan meningkatkan sistem pemantauan.

Permasalahan mengenai perilaku maladaptif remaja merupakan permasalahan yang penting untuk ditulis, karena terkait dengan tugas konselor agar dapat mengembangkan potensi siswa secara optimal, khususnya dalam masa remaja yang cenderung labil dan masih membutuhkan banyak bimbingan. Pada fase remaja, (Notosoedirdjo & Latipun, 2014) persoalan-persoalan yang dihadapi cukup kompleks dan banyak hambatan-hambatan psikososial yang dihadapi. Di satu sisi, remaja memiliki dorongan yang kuat untuk mengatasi dan mencapai apa yang diinginkan, di sisi lain remaja sering tidak realistis.

Banyak kasus yang terjadi diakibatkan remaja melakukan salah penyesuaian, mereka melakukan tindakan-tindakan yang tidak realistis, bahkan cenderung melarikan diri dari tanggungjawabnya. Hal lain yang menjadi persoalan penting bagi remaja di semua negara adalah tingginya angka maladaptif. Sejalan dengan perkembangan remaja yang ingin menyelami berbagai kehidupan dan diiringi kondisi mental yang labil, perilaku maladaptif menjadi bagian yang sangat menonjol bagi mereka. Perilaku itu misalnya keterlibatan dalam perkuliahan antar remaja, kabur dari rumah, melakukan tindak kekerasan, dan berbagai pelanggaran hukum, adalah umum dilakukan (Notosoedirdjo & Latipun, 2014).

Beberapa penelitian telah dilakukan tentang cara mereduksi perilaku maladaptif. Salah satunya dilakukan oleh Putri (2010) yang menerapkan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

pada pelaku tindakan maladaptif berupa kekerasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa REBT memiliki pengaruh yang signifikan dalam mereduksi perilaku maladaptif. Terdapat peningkatan respon kognitif dan sosial serta penurunan emosi. Selanjutnya penelitian oleh Zamzamiyah (2016) yang menerapkan penggunaan *behavior contract* untuk mengurangi perilaku maladaptif siswa ADHD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku maladaptif subjek berkurang setelah diterapkan *behavior contract*.

Penanganan perilaku maladaptif pada penelitian sebelumnya memang telah terbukti dapat mereduksi perilaku maladaptif. Namun, pemilihan penanganan konseling terhadap siswa remaja akan terasa lebih efektif jika disertai dengan adanya kegiatan bersifat dinamis dalam proses konseling. Senada dengan pendapat Geldard & Geldard (2011) yang mengungkapkan bahwa konseling pada remaja akan menjadi lebih bertenaga jika disertai dengan kegiatan dinamis yang membuat remaja merasa kegiatan menarik dan tidak monoton. Oleh karena itu, penulis memilih teknik konseling Adlerian *spitting in the soup* sebagai disain dalam mereduksi perilaku maladaptif remaja. Pada teknik tersebut, terdapat kegiatan yang menjadi ciri khas nya yaitu mengajak konseli untuk berfikir secara analogi dan metafora. Konselor juga dapat menggunakan benda yang nyata sebagai sebuah contoh analogi sehingga kegiatan konseling lebih menarik dengan adanya media yang digunakan. Melalui penggunaan media dan kegiatan berfikir metafora diharapkan dapat membuat konseli merasa antusias dan bersemangat dalam mengikuti proses konseling.

Beberapa penelitian sebelumnya terkait konseling Adlerian juga pernah dilakukan dalam penanganan siswa yang berisiko atau berperilaku maladaptif. Marty (2010) melakukan penelitian pada remaja Afrika-Amerika yang hasilnya mengungkapkan bahwa konseling Adlerian dapat digunakan sebagai konseling multikultural dan digunakan pada remaja yang cenderung berisiko. Terlebih jika penggunaan konseling Adlerian dipadukan dengan teknik lainnya untuk menghasilkan rumusan yang berguna dalam pelaksanaan konseling di sekolah. penelitian lainnya juga dilakukan oleh Jeanell (2010) melakukan penelitian terhadap individu yang memasuki masa pra peradilan di persidangan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsep diri dapat meningkat 35% setelah diberikan program konseling Adlerian.

Teknik "*spitting in the soup*" (Bradley, et al, 2010) merupakan intervensi untuk membuat konseli sadar tentang tindakannya yang salah dan harus diperbaiki. Perilaku konseli pelan-pelan dihilangkan dengan cara menghapus *reward* yang didapatkan dari perilakunya. Teknik "*spitting in the soup*" dilakukan dengan empat tahapan yaitu; 1) membentuk hubungan yang ramah dan akrab dengan konseli yang ditandai dengan kemampuan mendengar yang baik oleh konselor, 2) mengidentifikasi perilaku kurang tepat dan pola pikir konseli yang dilakukannya secara berulang (kesalahan dasar), 3) bertanya dan meminta izin pada konseli untuk berbagi wawasan tentang pola perilaku berulang yang kurang tepat dan mengajak konseli untuk mengubahnya, 4) konselor melakukan peludahan terhadap sup (masalah konseli) dan membahas reaksi konseli secara terbuka tentang langkah konselor tersebut.

Grounded theory dari teknik "*spitting in the soup*" berasal dari tokoh Alfred Adler. Adler berpendapat bahwa manusia adalah makhluk sosial yang bertanggung jawab. Ia percaya manusia sejak lahir dikaruniai dengan kesadaran bersosial dan hanya keterpaksaan (kompensasi) yang membuatnya bertanggung jawab kepada manusia lain untuk dapat mencapai sebuah kesejahteraan yang baik bagi dirinya dan orang lain. Pada akhirnya Adler meyakinkan bahwa manusia adalah makhluk yang menyimpan *interest* sosial yang sangat dalam. Teknik *spitting in the soup* adalah teknik paradoks Adlerian yang digunakan untuk mengurangi gejala konseli, dengan terlebih dahulu menentukan tujuan yang mendasari konseli, dan mengajak konseli untuk berfokus pada tujuan. Paradoks sendiri berarti pernyataan yang seolah-olah bertentangan (berlawanan) dengan pendapat umum atau kebenaran, tetapi kenyataannya mengandung kebenaran. Melalui penetapan tujuan, Adler percaya kalau konseli memilih untuk mempertahankan gejala perilakunya, maka konseli hanya dapat melakukannya dengan kesadaran dan tidak mengetahui manfaatnya. Pada umumnya, pengetahuan mengenai tujuan konseli, membuat gejala perilaku menjadi kurang menarik (Ansbacher, dalam Bradley, et al, 2010),

Mengingat pentingnya permasalahan tentang perilaku maladaptif yang dilakukan remaja dan masih sedikitnya penggunaan konseling Adlerian di Indonesia sebagai penanganannya, maka pembaca perlu memahami kajian konseptual ini sebagai bahan referensi ketika ingin melakukan

penanganan terhadap perilaku maladaptif remaja. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk memberikan wawasan tentang penggunaan teknik “*spitting in the soup*” sebagai salah satu disain dalam konseling yang berupaya untuk mereduksi perilaku maladaptif remaja. Metode yang digunakan adalah studi literatur. Penulis memaparkan dengan cara melakukan analisis terhadap beberapa teori tentang perilaku maladaptif yang berdampak pada perkembangan remaja serta peran konseling dengan teknik “*spitting in the soup*” sebagai sebuah disain intervensi dalam mereduksi perilaku maladaptif remaja.

Diskusi

Pengertian perilaku maladaptif

Rumini & Hastomo (2008) mengungkapkan bahwa gejala perilaku yang melanggar norma baik norma masyarakat, hukum dan yang lain dalam istilah psikologi disebut perilaku maladaptif. Perilaku maladaptif juga dapat dikatakan perbuatan dari individu yang tidak mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan keadaan sekeliling secara wajar. Misalnya yang bersangkutan memperlihatkan ketakutan, kecurigaan (paranoid), gangguan menilai realitas, gangguan dalam fungsi sosial dan pekerjaan. Perilaku maladaptif ini sering menimbulkan konflik, pertengkaran, tindak kekerasan dan perilaku antisosial lainnya terhadap orang-orang di sekelilingnya.

Perilaku maladaptif pada remaja (Santrock, 2003) adalah perilaku yang berbahaya dan tidak mampu mendukung kesejahteraan, perkembangan, dan pemenuhan masa remaja. Perilaku maladaptif memiliki berbagai bentuk seperti bunuh diri, mengalami depresi, memiliki keyakinan yang aneh dan tidak rasional, menyerang orang lain, dan mengalami ketergantungan pada obat-obatan terlarang. Perilaku maladaptif tersebut mempengaruhi kemampuan remaja untuk dapat berfungsi secara efektif di dunia ini dan juga membahayakan orang lain. Penanganan terhadap perilaku maladaptif pada remaja penting dilakukan untuk menghindari dampak negatif yang ditimbulkan.

Penyebab perilaku maladaptif

Menurut Sarwono (2012), terdapat beberapa teori yang mencoba menjelaskan penyebab perilaku maladaptif yaitu; (1) *rational choice*, teori ini mengutamakan faktor individu daripada faktor lingkungan. Perilaku maladaptif yang dilakukan adalah atas dasar pilihan, interest, motivasi, atau kemauannya sendiri. (2) *social disorganization*, teori ini pada umumnya lebih mengutamakan faktor budaya, yang menyebabkan perilaku maladaptif remaja adalah berkurangnya atau hilangnya pranata-pranata masyarakat yang selama ini menjaga keseimbangan atau harmoni dalam masyarakat. Orangtua yang sibuk dan guru yang kelebihan beban merupakan penyebab dari berkurangnya fungsi keluarga dan sekolah sebagai pranata kontrol. (3) *strain*, teori ini mengemukakan bahwa tekanan yang besar dalam masyarakat, misalnya kemiskinan, menyebabkan sebagian dari anggota masyarakat yang memilih jalan rebellion melakukan kejahatan atau perilaku maladaptif. (4) *differential association*, menurut teori ini, perilaku maladaptif remaja adalah akibat salah pergaulan. (5) *labelling*, teori ini berpendapat bahwa pemberian label misalnya “anak nakal” dapat membuat remaja menjadi betul-betul nakal dan melakukan tindakan maladaptif. (6) *male phenomenon*, teori ini percaya bahwa anak laki-laki lebih nakal daripada anak perempuan. Alasannya karena kenakalan memang sifat laki-laki atau karena budaya maskulinitas yang menyatakan bahwa wajar kalau laki-laki nakal.

Hasil penelitian yang dilakukan Mantiri (2014) juga menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku maladaptif remaja yaitu; (1) keberfungsian orangtua, karena kebanyakan remaja yang melakukan perilaku maladaptif yaitu remaja yang tidak mendapat perhatian dan kasih sayang sepenuhnya dari orangtua, (2) faktor pergeseran budaya dan sikap individualistis juga berpengaruh, hal ini tercermin karena masyarakat mulai meninggalkan perilaku dan budaya yang mencerminkan kesetiakawanan dan gotong royong.

Faktor lain yang berpengaruh juga dikemukakan oleh Reza (2014) berdasarkan hasil penelitiannya terhadap 93 siswa Madrasah Aliyah (MA) di Tangerang Selatan, yang menyimpulkan bahwa tingkat religiusitas berpengaruh pada moralitas dan perilaku maladaptif remaja.

Dampak negatif perilaku maladaptif

Wuryati (2012) berpendapat bahwa dampak perilaku maladaptif bagi diri remaja adalah menjadi bahan pembicaraan teman, lingkungan tempat tinggal, gejala depresi, tidak naik sekolah, putus sekolah, pernikahan dini, dihukum pidana. Bagi Keluarga adalah rasa bersalah, rasa kecewa, rasa malu. Bagi masyarakat adalah dengan banyaknya remaja yang melakukan perilaku maladaptif membuat orang tua yang memiliki anak remaja menjadi resah, khawatir anak remajanya berteman dengan anak-anak yang melakukan tindakan maladaptif.

Penanganan perilaku maladaptif

Hartati (2012) mengemukakan bahwa pendekatan kognitif dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mereduksi perilaku maladaptif remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukannya terhadap 10 orang remaja laki-laki dan perempuan berusia 13-15 tahun yang memiliki nilai kecenderungan perilaku maladaptif tinggi dan sedang, didapatkan hasil bahwa menuliskan kritik negatif tentang diri dalam pendekatan kognitif mampu untuk menurunkan kecenderungan perilaku maladaptif pada remaja. Selain itu, melalui hasil penelitian yang dilakukan terhadap santri Darut Tauhid *Boarding School* Bandung, Herlina & Kosasih (2016) mengungkapkan bahwa penanganan perilaku maladaptif pada remaja dapat dilakukan melalui upaya pencegahan (preventif) dan upaya penanganan (represif). Pelaksanaan upaya preventif dan represif dalam menanggulangi perilaku maladaptif yang terjadi dengan memaksimalkan peran pendidikan islam yang terlihat dalam bentuk konsekuensi yang diterima remaja yang melakukan perilaku maladaptif.

Senada dengan pendapat sebelumnya, Wuryati (2012) berdasarkan hasil penelitiannya pada remaja di Kabupaten Kendal, mengungkapkan bahwa penanggulangan perilaku maladaptif dilakukan dengan tindakan preventif, yaitu dengan orang tua meningkatkan pengawasan terhadap pergaulan anak-anaknya. Disamping preventif, dilakukan pula tindakan represif, ini dilakukan di sekolah, masyarakat dan pihak yang berwajib. Misalnya keputusan sekolah tidak menaikkan atau mengeluarkan dari sekolah karena sikap peserta didiknya yang melanggar, diharapkan anak dapat menyadari sikap dan tingkah laku yang tidak semestinya dilakukan, sehingga anak dapat melakukan perbaikan dan perubahan sikap menjadi lebih baik di waktu yang akan datang. Tindakan terakhir adalah tindakan kuratif. Tindakan kuratif dilakukan bagi mereka yang mengalami depresi, misalnya cara mengatasi depresi bagi remaja putri yang hamil di luar nikah adalah dengan melakukan hal-hal yang ia anggap dapat mengurangi depresinya, seperti jalan-jalan, bermain games, dan melakukan hal-hal positif.

Sejarah Teknik “Spitting in the Soup”

Menurut Ansbacher pada tahun 1956 (Bradley, et al. 2010), *“spitting in the soup”* adalah teknik paradoks Adlerian yang digunakan untuk mengurangi gejala konseli, dengan terlebih dahulu menentukan tujuan yang mendasari konseli, dan mengajak konseli untuk berfokus pada tujuan. Dengan menetapkan tujuan, Adler percaya kalau konseli memilih untuk mempertahankan gejala perilakunya, maka konseli hanya dapat melakukannya dengan kesadaran dan tidak mengetahui manfaatnya. Pada umumnya, pengetahuan mengenai tujuan konseli, membuat gejala perilaku menjadi kurang menarik. Meskipun gejala perilaku kurang menarik, tetapi dianggap menguntungkan dalam beberapa cara, maka konseli cenderung untuk melanjutkan perilakunya.

Konselor profesional tidak selalu mendorong kelanjutan dari gejala dan perilaku konseli, namun juga tidak meminta konseli untuk menghentikannya. Sebaliknya, konselor mengakui bahwa perilaku memiliki sebuah tujuan. Tujuan yang telah terbentuk akan dikuatkan, dan selanjutnya konselor bekerjasama dengan konseli untuk mengembangkan kemampuan yang dibutuhkan untuk memenuhi tujuan dalam cara yang berbeda, khususnya cara yang tergolong pro-sosial.

Menurut Rasmussen dan Drover (Bradley, et al. 2010), dengan memahami bahwa penentuan tujuan adalah keinginan konseli untuk dapat merasa sebaik mungkin, konselor dapat bekerjasama dengan konseli untuk menemukan cara yang lebih baik dalam mendapatkan tujuan yang dicari. Kopp & Kivel (Bradley, et al. 2010) mengemukakan tentang cara baru yang lebih adaptif untuk memperoleh tujuan seandainya tidak diajarkan, maka konseli akan terlibat dalam substitusi gejala daripada mengadopsi pengganti perilaku. Adler percaya, untuk menjaga gejala, konseli harus berjuang melawan gejala yang dimunculkannya. Teknik paradoks menunjukkan tentang cara konseli membuat gejalanya sendiri secara tidak sadar, tetapi untuk suatu tujuan.

Pentahapan Teknik "Spitting in the Soup"

Sebelum menggunakan teknik "*spitting in the soup*", hubungan yang akrab dan saling percaya harus mampu diciptakan oleh konselor dan konseli. Jika tidak, kemungkinan besar konseli akan menolak penggunaan teknik "*spitting in the soup*". Selain itu, konselor profesional seharusnya juga telah memahami dan menilai karakteristik konseli secara menyeluruh, dalam rangka meningkatkan wawasan motivasi yang mendasari konseli (Bradley, et al. 2010). Sebelum pelaksanaan teknik "*spitting in the soup*", pertanyaan yang berguna bagi konselor untuk merumuskan hipotesis tentang tujuan gejala adalah:

"Bagaimana Anda mendapatkan keuntungan dari perilaku atau emosi yang muncul?"

"Apakah sesuatu yang positif datang sebagai akibat dari perilaku/ emosi Anda?"

"Jika Anda membuang perilaku/ emosi di hari esok, apa yang hilang dari Anda?"

Untuk menggunakan teknik "*spitting in the soup*" secara efektif, maka konselor perlu memahami tujuan dan kapasitas agar dapat mencapai perubahan yang maksimal. Ketika menerapkan teknik "*spitting in the soup*", konselor juga perlu mengingat, Adler percaya terhadap perilaku maladaptif adalah akibat dari aktivitas sosial yang buruk, perasaan rendah diri, atau masalah relasional. Oberst dan Stewart berpendapat tentang perilaku yang tidak sehat adalah hasil dari menghindari tuntutan kehidupan dan tugas, atau dalam upaya untuk mendapatkan kekuasaan, perhatian, atau cinta (Bradley, et al. 2010).

Menurut Rasmussen dan Dover (Bradley, et al. 2010), konseli telah mengembangkan cara hidup yang memungkinkannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan, tetapi metode/ langkahnya kurang tepat. Motivasi yang khas dan gejala maladaptif meliputi penggunaan ledakan kemarahan untuk mendapatkan kekuasaan, rasa hormat, dan kontrol. Selain itu, juga meliputi penggunaan gejala depresi untuk memperoleh pengasuhan dan dukungan dari orang lain, pura-pura tidak berdaya untuk menghindari tanggung jawab dan tugas-tugas, atau kurangnya perawatan diri untuk mendapatkan belas kasih sayang dari orang lain. Perilaku maladaptif dapat bertahan selama 3 tahun, misalnya menggunakan kemarahan untuk mendapatkan barang yang diinginkan atau menghindari sebuah tugas. Anak-anak, remaja, dan bahkan orang dewasa memiliki versi waktu yang sama dalam mempertahankan perilaku maladaptif.

Carlson (Bradley, et al. 2010) berpendapat bahwa dengan penggunaan teknik "*spitting in the soup*", konselor profesional dapat menunjukkan kepada konseli, tentang hal yang konseli dapatkan dari gejalanya. Kemudian konselor mengakui, konseli dapat terus menggunakan gejala, meskipun akhirnya konseli telah mengetahui tentang alasan atau penyebab munculnya gejala. Konseli memang dapat terus menampilkan gejala, tetapi konseli kehilangan "rasa" yang terbaik. Dengan kata lain, konselor mengidentifikasi motif yang mendasari perilaku konseli, dan selanjutnya konselor membuat perilaku konseli menjadi tidak menarik. Konseli mungkin masih mencoba untuk "makan sup" (yaitu terus berperilaku), tetapi perilakunya tidak lagi menyenangkan. Konselor diibaratkan telah *spitting in the soup*/telah merusak sup (yaitu permainan dari konseli).

Ketika konselor menghadapi perlawanan dari konseli tentang penggunaan teknik "*spitting in the soup*", konselor harus mampu menganalisis alasan perlawanan yang dilakukan. Umumnya, konseli menolak perubahan, karena konseli memiliki tujuan yang berbeda dengan konselor. Konseli merasa bahwa konselor tidak simpatik, tidak pengertian, atau tidak cukup mendukung. Selain itu, konseli juga merasa bahwa konselor tidak menyenangkan, terlalu langsung, sehingga tidak disukai

konseli, dan juga tidak memiliki motivasi yang diperlukan untuk perubahan (Rasmussen). Dalam setiap kasus perlawanan yang terjadi, konselor akan berusaha untuk mendefinisikan kembali tujuan, menggunakan metode tertentu untuk meningkatkan motivasi konseli, dan memfokuskan upaya pada pembentukan hubungan dengan tingkat yang lebih dalam/ akrab (Bradley, et al. 2010).

Dinamika Teknik “Spitting in the soup”

Menurut Conte, (2009), Alfred Adler adalah seorang ahli klinis yang mengembangkan banyak teknik inovatif, salah satunya adalah teknik *“spitting in the soup”*. Meskipun teknik *“spitting in the soup”* merupakan teknik sederhana, namun teknik *“spitting in the soup”* merupakan cara efektif untuk membuat konseli menyadari tentang hasil yang negatif dari ketidakmampuan konseli dalam mengatasi tekanan hidup. Konsep “meludah” dilakukan pada sup metaforis (bukan sup dalam kondisi nyata). Teknik *“spitting in the soup”* dilakukan dengan menghubungkan konseli pada perilakunya. Individu/konseli cenderung melampiaskan kemarahannya pada orang yang dianggap paling aman. Pada umumnya, individu/ konseli juga mengembangkan pola perilaku yang dapat menimbulkan stress, daripada memilih alternatif lain untuk mengatasi suatu masalah. Konselor dapat menembus mekanisme pertahanan diri konseli dengan menerapkan teknik *“spitting in the soup”*.

J. Sommers-Flanagan & R. Sommers-Flanagan (2012) mengemukakan konseli sering menghindari tuntutan dan tanggung jawab terkait dengan tugas yang mendasari kehidupan. Teknik *“spitting in the soup”* adalah sebuah metafora (kiasan analogi) yang sangat baik dan merupakan teknik yang dapat diterapkan pada konseli yang sering melakukan penghindaran terhadap masalah. Teknik *“spitting in the soup”* juga membahas tentang konseli yang sering mendapat kepuasan “sesat” dari penghindaran tanggung jawab yang berulang, dan akhirnya menimbulkan perilaku maladaptif. Tujuan dari teknik *“spitting in the soup”* adalah untuk meningkatkan kesadaran/ wawasan konseli dan merusak konsep penggunaan perilaku maladaptif di masa selanjutnya. Ibaratnya, konseli tidak akan dapat menikmati sup, setelah konselor meludah di dalamnya.

Teknik *“spitting in the soup”* melibatkan konfrontasi. Konfrontasi adalah intervensi yang tepat ketika terdapat hubungan yang kuat antara konselor dan konseli, dan konselor menyadari tentang perbedaan antara keinginan konseli dan perilaku konseli. Misalnya, teknik *“spitting in the soup”* cocok digunakan untuk konseli remaja yang berulang kali terlibat dalam perilaku destruktif (pencurian dan ketidakjujuran). Meskipun fakta mengungkapkan tentang pengakuan konseli remaja yang menginginkan kebebasan pribadi yang lebih besar (Flanagan & Flanagan, 2012).

Carlson (Flanagan & Flanagan, 2012) memberikan contoh sederhana tentang teknik *“spitting in the soup”* yang dapat merusak motif dasar konseli. Contohnya, konseli laki-laki yang terlalu khawatir tentang pemikiran orang lain mengenai dirinya. Konseli memiliki sikap yang sombong, konseli menginginkan setiap kali konseli di depan publik, semua orang harus memperhatikannya. Versi tertentu dari teknik *“spitting in the soup”* memiliki dimensi paradoks (pernyataan kontradiksi) dan reframing (pembingkai ulang cara berfikir). Menjadi sulit bagi manusia untuk khawatir tentang orang lain, tanpa memiliki kesadaran tentang kesombongan yang dirasakan dalam waktu yang bersamaan.

Teknik “Spitting in the soup” Sebagai Teknik Metafora Dan Paradoks

Teknik metafora merupakan teknik yang menggunakan kiasan analogis atau bukan makna yang sebenarnya. Sedangkan teknik paradoks merupakan teknik yang menggunakan pernyataan kontradiksi. Pada penggunaan teknik *“spitting in the soup”*, terdapat juga unsur penggunaan teknik metafora dan teknik paradoks. Penjelasan sebagai berikut:

1. Teknik Metafora

Menurut Barker (Thompson, 2003), komunikasi metaforis telah digunakan dalam bentuk cerita, mitos, perumpamaan, alegori, dan anekdot. Teknik *“spitting in the soup”* termasuk dalam kategori perumpamaan, yang menganalogikan sup dengan perilaku maladaptif konseli. Pada

konseling dan psikoterapi, metafora dapat digunakan sebagai teknik yang dapat mengakses sumber daya/ kemampuan konseli yang mungkin tidak diakui atau dimanfaatkan.

Towers, dkk. (Thompson, 2003) menemukan tentang penggunaan metafora yang dapat membangkitkan minat konseli dalam proses konseling dan meningkatkan pandangan konseli terhadap konselor sebagai orang yang dapat dipercaya. Metafora juga dapat digunakan untuk menggambarkan masalah interpersonal tertentu, menyarankan solusi, membantu konseli mengenali sendiri keadaannya dan mengklarifikasi keadaan konseli, serta membongkai masalah.

Metafora merupakan dimensi yang sangat diperlukan bagi pemahaman dan pengalaman manusia, dan juga merupakan hal yang penting untuk memahami cara orang berfikir, beralasan, berkomunikasi, serta berhubungan dengan orang lain. Metafora mengadopsi bahasa yang lebih sesuai dengan cara konseli berfikir, dan dapat meningkatkan efektivitas seorang konselor. Pada umumnya, pemahaman diri konseli adalah hasil dari pencarian metafora pribadi yang sesuai dan memberi arti bagi kehidupan konseli (Thompson, 2003).

Pemahaman metafora secara konseptual, memungkinkan konselor untuk menjalin keakraban dengan konseli melalui peningkatan hubungan dan empati, serta membentuk struktur intervensi terapeutik yang lebih konsisten dengan kerangka kerja. Teknik metafora kontemporer memfasilitasi konselor untuk dapat lebih cepat dalam memahami dan mengakses dunia konseptual konseli. Konselor juga dapat memperoleh pemahaman tentang pengalaman konseli yang dikaitkan dengan ide-ide abstrak, misalnya "hubungan interpersonal dengan teman", dikaitkan/dianalogikan dengan "sebuah perjalanan". Konseli dapat mengungkapkan dengan kalimat "... rasanya kami seperti berputar-putar saja" atau "... rasanya, saya berada pada *roller coaster* emosional". Kedua kalimat yang diungkapkan konseli, memberikan informasi tentang konsep hubungan atau diri konseli dalam kaitannya dengan lingkungan yang dihadapi konseli (Thompson, 2003). Jadi, pada teknik "*spitting in the soup*", konselor dapat menggunakan teknik metafora dalam menganalogikan sup dengan perilaku maladaptif konseli. Selanjutnya, upaya konselor untuk menyadarkan konseli diibaratkan dengan kondisi konselor *spitting in the soup* konseli. Setelah konseli memiliki kesadaran, maka konseli tidak akan mengulangi perilaku maladaptifnya dan mencari alternatif untuk menggantinya, dianalogikan pada kondisi setelah konseli mengetahui komposisi sup, maka konseli tidak akan lagi berselera untuk mengkonsumsinya.

2. Teknik Paradoks

Menurut Seltzer (Thompson, 2003), intervensi paradoks (pernyataan kontradiksi) merupakan teknik yang mampu mempengaruhi perubahan secara dramatis, bahkan pada konseli yang paling sulit. Popularitas dan penerimaan teknik paradoks meningkat hampir setiap tahun. Diperkirakan dua pertiga dari pustaka yang berkembang tentang paradoks telah muncul sejak pertengahan 1970-an. Teknik "*spitting in the soup*" merupakan salah satu bentuk teknik paradoks, karena melibatkan pernyataan kontradiksi tentang perilaku maladaptif konseli.

Teknik paradoks telah efektif digunakan dalam permasalahan yang berhubungan dengan perilaku disfungsional. Contoh masalah yang dapat diselesaikan, yaitu; (1) Masalah akademik, (2) Perilaku adiktif, (3) Masalah remaja, (4) Agresi, (5) Agoraphobia, (6) *Anorexia nervosa*, (7) Kecemasan, (8) *Bulimia*, (9) Perilaku kompulsif, (10) Depresi, (11) Insomnia, (12) Konflik perkawinan, (13) Disfungsi seksual, (14) Bunuh diri. Jadi, pada penggunaan teknik "*spitting in the soup*", juga melibatkan teknik paradoks, konselor mengungkapkan pernyataan kontradiksi terhadap perilaku maladaptif konseli. Konselor melakukan konfrontasi terhadap perilaku maladaptif konseli untuk menyadarkan tentang perilaku konseli yang salah dan harus diperbaiki.

Teknik "*spitting in the soup*" termasuk dalam teknik yang dikembangkan oleh Adler. Pelibatan teknik paradoks dalam teknik "*spitting in the soup*" sesuai dengan tujuan khusus konseling Adlerian yang diungkapkan oleh Darminto (2007), yaitu membantu individu untuk mengakui perasaan-perasaan sakit (penderitannya) yang tidak realistis, dalam arti perasaan sakit yang dirasakan bukan disebabkan oleh orang lain, tetapi oleh kesalahan logika konseli sendiri dan perilaku-perilaku yang berakar pada logika yang keliru.

Teknik "Spitting in the soup" Melibatkan Kekuatan Kreatif Self (Creative Power of The Self)

Teknik "spitting in the soup" merupakan teknik yang dikembangkan oleh Adler. Pada penggunaannya, konselor dapat melibatkan kekuatan kreatif self yang dimiliki oleh konseli dalam mencapai perubahan perilaku yang diharapkan. Alwisol (2011) mengemukakan self kreatif merupakan puncak prestasi Adler sebagai teoritis kepribadian. *Self* kreatif atau kekuatan kreatif adalah kekuatan ketiga yang paling menentukan tingkah laku, penggerak utama, sendi, dan obat mujarab kehidupan, yang membawahi dua kekuatan dan konsep-konsep lainnya (kekuatan pertama: *heredity*, kedua: lingkungan). Diri kreatif bersifat padu, konsisten, berdaulat dalam struktur kepribadian. Menurut Adler (Alwisol, 2011), keturunan memberi "kemampuan tertentu" dan lingkungan memberi "impresi/ kesan tertentu. Keduanya, beserta bagaimana manusia mengalami dan menginterpretasi keturunan dan lingkungan, adalah bahan (batu bata). Diri kreatif memakai bahan dari keturunan dan lingkungan untuk membangun sikap terhadap kehidupan dan hubungan-hubungan dengan dunia luar.

Kelebihan dan Kekurangan

Teknik "spitting in the soup" memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan teknik "*spitting in the soup*" dapat digunakan secara efektif pada usia remaja maupun dewasa, karena kemampuan berfikir pada usia remaja dan dewasa sudah cukup baik, dibandingkan pada masa kanak-kanak. Kemampuan berpikir yang cukup baik, diperlukan karena teknik "*spitting in the soup*" melibatkan proses berpikir konseli tentang perilaku maladaptifnya dan adanya konfrontasi dari konselor. Kelebihan dari teknik "spitting in the soup" adalah mampu menjalin hubungan yang akrab dan saling percaya antara konselor dan konseli, adanya kepercayaan dapat mempermudah konselor dalam melakukan konfrontasi terhadap konseli.

Kekurangan yang terdapat dalam teknik "*spitting in the soup*" adalah kurangnya validasi dan penelitian yang dilakukan. Sulit sekali menemukan dalam jurnal tentang penggunaan teknik "*spitting in the soup*". Penelitian lebih lanjut dan validasi sangat diperlukan untuk memperkuat penggunaan teknik "spitting in the soup". Kekurangan lainnya adalah teknik "*spitting in the soup*" membutuhkan komitmen yang kuat dari konseli untuk dapat konsisten, dalam menerapkan alternatif baru yang dipilihnya untuk merubah perilaku maladaptif yang dimiliki konseli. Tidak adanya komitmen akan menyebabkan konseli kembali pada perilaku maladaptif yang lama dalam menyikapi suatu masalah.

Simpulan

Perilaku maladaptif pada remaja perlu direduksi dengan cara yang tepat. Tindakan tersebut perlu dilakukan sebagai upaya dalam mengoptimalkan perkembangan diri remaja menjadi pribadi positif terlebih di era post modern saat ini. Konseling Adlerian dengan teknik "*spitting in the soup*" hadir sebagai disain intervensi yang dapat berperan mereduksi perilaku maladaptif pada remaja. Hal ini didasarkan pada penyebab munculnya perilaku maladaptif salah satunya berasal dari kognisi yang salah. Pada teknik "*spitting in the soup*" terdapat tahapan yang mengarah pada perubahan kognisi konseli. Melalui teknik "*spitting in the soup*" diharapkan remaja merasa nyaman ketika melakukan proses konseling karena disertai dengan kegiatan yang dinamis sehingga kegiatan konseling tidak berlangsung monoton. Saran yang dapat diberikan untuk peneliti yang akan menerapkan teknik "*spitting in the soup*" adalah harus mampu mengembangkan hubungan yang baik dan nyaman sebelum benar-benar menerapkan teknik tersebut. Tidak adanya hubungan yang nyaman antara konselor dan konseli sama artinya dengan melakukan tindakan kosong tanpa esensi. Konselor akan mengalami kesulitan yang berarti jika tidak mampu menghadirkan hubungan yang bersifat terapeutik dengan konseli.

Ucapan Terima Kasih

(1) Prodi BK Unindra, yang memfasilitasi adanya jurnal Terapeutik sebagai wadah bagi karya ilmiah para dosen BK Unindra khususnya, (2) Tim editor dan *reviewers*, karena telah bekerja keras demi tersusunnya jurnal Terapeutik yang dapat bermanfaat secara optimal bagi pembacanya, (3) Keluarga tercinta, yang selalu memberi dukungan dan pengertian ketika proses penulisan jurnal

Daftar Rujukan

- Alena, et al. (2008). Assessing what kids think about themselves: A guide to adolescent self-concept for out-of-school time program practitioners. Research-to-results brief No. 2008-32. *Child trends*. Washington
- Alwisol. (2011). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Amanda, M. & Judith, S. (2013). The mediating roles of stress and maladaptive behaviors on self-harm and suicide attempts among runaway and homeless youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 42 (7), 1005-1027.
- Bradley T. Erford, et al. (2010). *35 techniques every counselor should know*. Columbus Ohio: Merrill Pearson
- Conte, C. (2009). *Advanced techniques for counseling and psychotherapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Darminto, E. (2007). *Teori-teori konseling*. Surabaya: UNESA University Press
- Geldard, K. & Geldard, D. (2011). *Keterampilan praktik konseling: pendekatan integratif*. Terjemahan oleh Eva Hamdiah. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hartati, S. (2012). Pendekatan kognitif untuk menurunkan kecenderungan perilaku delikueni pada remaja. *Jurnal Humanitas*, 9 (2), (2012).
- Putri, D. (2010). Pengaruh emotional behaviour therapy terhadap klien perilaku kekerasan di ruang rawat inap RSM Bogor Tahun 2010. *Manuskrip penelitian*: Tidak diterbitkan.
- Humas Polda Metrojaya. (2012). *Berita peristiwa*. Diakses dari: <https://www.facebook.com/pages/Humas-PoLda-Metro-Jaya/116098008414520> (13 Juni 2017).
- Wuryati. (2012). Fenomena perilaku menyimpang remaja di kecamatan Rawasari Kabupaten Kendal. *Journal of Educational Social Studies*, 1 (2), (2012).
- Herlina, H. & Kosasih, A. (2016). Penanggulangan kenakalan remaja di SMP Daarut Tauhid Boarding School. *Jurnal Sosietas*. 6 (2), (2016)
- Jeanell, N. (2010). Impact of an adlerian based pretrial diversion program: Self concept and dissociation. *Alabama Counseling Association Journal*, 36 (1), 23-33.
- J. Sommers-F. & R. Sommers-F. (2012). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Mantiri, V. (2014). Perilaku Menyimpang di Kalangan Remaja di Kelurahan Pondong Kecamatan Amurang Timur Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal Psikologi* 3 (1) (2014).
- Marty, S. (2010). School counseling for African American adolescents: the Alfred Adler approach. *Multicultural learning and teaching*, 5 (2), 60-72
- Michael, et al. (2014). Life satisfaction and maladaptive behaviors in early adolescents. *School Psychology Quarterly*, 29 (4), 553-566
- Notosoedirdjo, M. & Latipun (2014). *Kesehatan mental*. Malang: UMM Press.
- Reza, I.F. (2013). Hubungan antara religiusitas dengan moralitas para remaja di Madrasah Aliyah (MA). *Jurnal Humanitas* 5 (2) (2013).
- Rumini & Hastomo. (2008). Sosiodrama sebagai metode membimbing siswa berperilaku *maladaptif* pada Sekolah Dasar Negeri Minomartani VI Ngaglik Sleman Yogyakarta. *Publikasi Inotek*: Tidak Diterbitkan.
- Sarwono, W. (2012). *Psikologi remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Thompson, R.A. (2003). *Counseling techniques*. New York: Taylor & Francis Groups

Yusuf, S. (2014). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya
Zamzammiah. (2016). Penggunaan *behavior contract* untuk mengurangi perilaku maladaptif siswa ADHD (*attention deficit hiperactivity disorder*) kelas III A di SD Al Firdaus Surakarta tahun pelajaran 2015/2016. Skripsi. Tidak diterbitkan.

Article Information (Supplementary)

The Title (English Version):

Spitting in the soup: design interventions in counselling to reduce maladaptif behavior for teenagers

Copyrights Holder: Devi Ratnasari

DOI : 10.26539/11139

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License

Conflict of Interest Disclosures: The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

First Publication Right: TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling

