



Protokol Konseling Perilaku Dialektika Untuk Mereduksi Gangguan Perilaku Pada Remaja

Dialectical Behavior Counseling Protocol to Reduce Conduct Disorders in Adolescents

Fidia Ade¹, Anandha Putri², Feida Noorlaila³

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya¹²³

Email: fidiade433@gmail.com

Abstrak: Gangguan perilaku pada remaja merupakan permasalahan psikososial yang berdampak signifikan terhadap perkembangan pribadi, sosial, dan akademik. Salah satu pendekatan konseling yang terbukti efektif dalam menangani masalah regulasi emosi dan perilaku maladaptif adalah Konseling Perilaku Dialektika (*Dialectical Behavior Therapy/DBT*). Penelitian ini bertujuan untuk menyusun rancangan protokol konseling DBT berdasarkan profil tingkat gangguan perilaku pada remaja. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan subjek sebanyak 163 siswa sekolah menengah pertama. Instrumen yang digunakan berupa angket gangguan perilaku sebanyak 28 item dengan skala Likert 1-4. Teknik analisis data menggunakan analisis persentase dan kategorisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 24,54% siswa berada pada kategori rendah, 61,35% kategori sedang, dan 14,11% kategori tinggi. Berdasarkan temuan tersebut, disusun rancangan protokol konseling DBT yang meliputi tahapan asesmen, kontrak konseling, pelaksanaan sesi berbasis keterampilan inti DBT, serta evaluasi dan tindak lanjut. Rancangan protokol ini diharapkan dapat menjadi pedoman praktis bagi konselor sekolah dalam mereduksi gangguan perilaku remaja secara sistematis dan terstruktur.

Kata Kunci: Konseling Perilaku Dialektika, DBT, Gangguan Perilaku, Remaja, Protokol Konseling

Abstract: Behavioral disorders in adolescents are psychosocial problems that have a significant impact on personal, social, and academic development. One counseling approach that has been proven effective in dealing with emotional regulation and maladaptive behavior problems is *Dialectical Behavior Therapy (DBT)*. This study aims to develop a DBT counseling protocol based on the profile of conduct disorder levels in adolescents. The research method used a quantitative descriptive approach with 163 junior high school students as subjects. The

instrument used was a 28-item conduct disorder questionnaire with a 1-4 Likert scale. Data analysis techniques used percentage analysis and categorization. The results showed that 24.54% of students were in the low category, 61.35% in the moderate category, and 14.11% in the high category. Based on these findings, a DBT counseling protocol was developed, which includes the stages of assessment, counseling contract, implementation of sessions based on core DBT skills, as well as evaluation and follow-up. This protocol is expected to serve as a practical guideline for school counselors in reducing adolescent behavioral disorders in a systematic and structured manner.

Keywords: *Dialectical Behavior Counseling, DBT, Conduct Disorders, Adolescents, Counseling Protocol.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang sangat pesat (Santrock, 2014). Pada fase ini, remaja cenderung mengalami ketidakstabilan emosi, pencarian identitas diri, serta peningkatan sensitivitas terhadap pengaruh lingkungan. Kondisi tersebut menjadikan remaja rentan terhadap munculnya berbagai bentuk perilaku bermasalah, salah satunya adalah gangguan perilaku. Gangguan perilaku (*conduct disorder*) ditandai oleh pola perilaku berulang dan menetap yang melanggar norma sosial, aturan, serta hak orang lain, seperti agresivitas, perilaku menentang, pelanggaran tata tertib, dan tindakan antisosial (American Psychiatric Association, 2013; Hughes & Cavell, 1999). Selain itu, gangguan perilaku pada anak mencakup berbagai masalah yang memengaruhi emosi, perilaku, perhatian, dan hubungan sosial (Goodman, 2006). Jika tidak ditangani secara tepat, gangguan perilaku dapat berkembang menjadi masalah psikososial yang lebih serius pada masa dewasa, termasuk perilaku kriminal, penyalahgunaan zat, serta gangguan kepribadian.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki peran strategis dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan perilaku remaja. Salah satu layanan yang dapat dioptimalkan adalah layanan bimbingan dan konseling. Konseling Perilaku Dialektika (Dialectical Behavior Therapy/DBT) merupakan pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Linehan dan berfokus pada pengembangan keterampilan regulasi emosi, toleransi terhadap distress, efektivitas interpersonal, dan kesadaran penuh (*mindfulness*) (Linehan, 2015). DBT terbukti efektif dalam mereduksi perilaku impulsif, agresif, dan maladaptif, termasuk pada remaja dengan kecenderungan gangguan perilaku (Linehan et al., 2006).

Namun, implementasi DBT di lingkungan sekolah masih memerlukan pedoman operasional yang sistematis dan terstruktur. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyusun rancangan protokol konseling DBT berdasarkan profil tingkat gangguan perilaku pada remaja sekolah menengah pertama. Rancangan ini diharapkan dapat menjadi acuan praktis bagi konselor sekolah dalam memberikan layanan konseling yang efektif, efisien, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif desain eksperimen. Jenis eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Single Subject Research (SSR)* dengan tujuan untuk mengamati serta mempelajari tingkah laku pada individu dari waktu ke waktu dalam periode intervensi dan waktu tertentu yang berpengaruh pada individu

atau tidak untuk memperoleh gambaran tingkat gangguan perilaku remaja sebagai dasar penyusunan rancangan protokol konseling DBT (Creswell, 2012).

Subjek penelitian terdiri atas 163 siswa sekolah menengah pertama kelas IX yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Seluruh siswa dijadikan responden guna memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai tingkat gangguan perilaku. Instrumen yang digunakan berupa angket gangguan perilaku yang terdiri dari 28 item pernyataan dengan skala Likert 1-4. Teknik ini digunakan karena jumlah populasi relatif terbatas sehingga seluruh anggota populasi dijadikan responden untuk memperoleh data yang komprehensif dan representatif (Sugiyono, 2019). Selain itu, skala Likert dipilih karena mampu mengungkap sikap, persepsi, dan kecenderungan perilaku individu secara kuantitatif (Azwar, 2017).

Instrumen mencakup indikator perilaku agresif, pelanggaran aturan, perilaku merusak, dan perilaku berbohong. Data dikumpulkan melalui penyebaran instrumen secara langsung kepada seluruh responden dengan pendampingan guru bimbingan dan konseling. Prosedur ini bertujuan untuk memastikan pemahaman responden terhadap item pernyataan sehingga meminimalkan bias pengisian instrumen (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012). Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif berupa perhitungan persentase dan kategorisasi. Rumus persentase yang digunakan adalah: $\text{Persentase} = (\text{jumlah kategori} / \text{jumlah responden}) \times 100\%$. Hasil perhitungan kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Analisis persentase digunakan untuk menggambarkan distribusi tingkat gangguan perilaku remaja secara proporsional (Arikunto, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan distribusi kategori gangguan perilaku sebagai berikut:

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	23	24,54%
Sedang	100	61,35%
Rendah	40	14,11%
Jumlah	163	100%

Berdasarkan tabel tersebut, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (61,35%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki kecenderungan perilaku bermasalah pada tingkat menengah, yang ditandai oleh perilaku impulsif, pelanggaran aturan sekolah, konflik interpersonal, serta kesulitan mengelola emosi. Kondisi ini memerlukan intervensi konseling yang bersifat preventif dan kuratif agar tidak berkembang menjadi gangguan perilaku yang lebih berat.

Profil gangguan perilaku yang didominasi kategori sedang mengindikasikan perlunya layanan konseling yang terstruktur, sistematis, dan berbasis keterampilan. Remaja pada kategori ini umumnya menunjukkan kesulitan dalam regulasi emosi, kontrol impuls, serta keterampilan interpersonal, yang berpotensi berkembang menjadi perilaku maladaptif apabila tidak segera ditangani (Santrock, 2014; Wenar & Kerig, 2006).

Konseling Perilaku Dialektika (Dialectical Behavior Therapy/DBT) dipandang relevan karena menekankan keseimbangan antara penerimaan diri (acceptance) dan perubahan perilaku (change). DBT mengajarkan empat keterampilan inti, yaitu mindfulness, distress tolerance, emotion regulation, dan interpersonal effectiveness (Linehan, 2015). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa DBT efektif dalam menurunkan perilaku agresif, impulsif, dan destruktif pada remaja (Miller, Rathus, & Linehan, 2007; Linehan et al., 2006).

Pendekatan DBT juga sejalan dengan karakteristik perkembangan remaja yang membutuhkan pembelajaran keterampilan konkret dan aplikatif untuk mengelola emosi

serta membangun relasi sosial yang sehat (Steinberg, 2014). Oleh karena itu, penyusunan protokol DBT berbasis konteks sekolah diharapkan mampu menjembatani kebutuhan psikologis remaja dengan layanan konseling yang praktis dan terstruktur.

Berdasarkan temuan penelitian, disusun rancangan protokol konseling DBT yang terdiri atas delapan sesi konseling individual. Menurut Sugara et.,al (2022) pelatihan DBT versi singkat selama delapan sesi menurunkan perfeksionisme maladaptif pada siswa SMA. Ini menunjukkan kekuatan strategi perubahan DBT, meskipun dalam bentuk sesi yang sedikit. Rancangan ini disesuaikan dengan karakteristik perkembangan remaja serta konteks lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian menurut Linehan (2015) dan Miller, Rathus, & Linehan (2017). Tahap awal (orientasi dan komitmen) yang meliputi konselor melakukan identifikasi masalah, pengukuran tingkat gangguan perilaku, menyepakati tujuan, aturan, durasi, serta komitmen mengikuti seluruh rangkaian konseling. Tahap perubahan (perubahan sikap) yang meliputi Intervensi dilakukan melalui sesi-sesi konseling yang berfokus pada empat keterampilan utama DBT, yaitu: *mindfulness*, *distress tolerance*, *emotion regulation*, *interpersonal effectiveness*. Dan tahap akhir (terminasi atau konsolidasi) meliputi konselor melakukan evaluasi perubahan perilaku serta menyusun rencana tindak lanjut untuk mempertahankan hasil konseling.

RANCANGAN PROTOKOL KONSELING PERILAKU DIALEKTIKA UNTUK REMAJA DENGAN GANGGUAN PERILAKU

Tujuan umum: Membantu remaja mengembangkan kemampuan regulasi emosi, pengendalian impuls, toleransi terhadap stres, dan keterampilan sosial guna mereduksi gangguan perilaku. Tabel Protokol Konseli DBT:

No.	Model Intervensi	Sesi Intervensi	Waktu
1.	<i>Mindfulness</i>	Membangun hubungan terapeutik, menetapkan tujuan, mengembangkan teknik <i>mindful breathing, observing, describe emotion</i> (meng-observasi suatu emosi dan mendeskripsikannya)	30'-60'
2.	<i>Emotion Regulation</i>	Membahas sesi sebelumnya dan mengembangkan teknik <i>checking the facts</i> dan <i>problem solving</i>	30'-60'
3.	<i>Emotion Regulation</i>	Membahas mengenai diary card, mengembangkan teknik <i>balancing emotional urges</i> dan <i>role play</i> situasi negatif	30'-60'
4.	<i>Distress Tolerance</i>	Membahas mengenai diary card, mengembangkan	30'-60'

		teknik <i>grounding 5 senses</i> dan teknik " <i>self-soothing</i> "	
5.	<i>Distress Tolerance</i>	Mngulangi sesi sebelum ya, membahas diary card, mengembangkan teknik STOP (<i>stop, take a deep breath, observe, proceed</i>), TIPP (<i>temperature, intense exercise, paced breathing, progressive muscle relaxation</i>)	30'-60'
6.	<i>Interpersonal Efektiveness</i>	Mngulangi sesi sebelum ya, membahas diary card dan mengembangkan teknik DEAR MAN	30'-60'
7.	<i>Interpersonal Efektiveness</i>	Mngulangi sesi sebelum ya, membahas diary card, mengembangkan teknik GIVE and FAST	30'-60'
8.	<i>Behavior Chain Analysis & Solution Analysis</i>	Mengulang seluruh teknik yang pernah dipelajari dan mengidentifikasi pola perilaku bermasalah untuk menemukan titik perubahan serta skill DBT yang harus digunakan.	30'-60'

Rancangan protokol ini disesuaikan dengan karakteristik perkembangan remaja dan konteks lingkungan sekolah sehingga mudah diterapkan oleh konselor.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori gangguan perilaku sedang. Kondisi ini menuntut adanya intervensi konseling yang sistematis dan terarah. Rancangan protokol konseling DBT yang disusun dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman praktis bagi konselor sekolah dalam memberikan layanan konseling yang efektif untuk mereduksi gangguan perilaku remaja. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas protokol ini melalui desain eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2023). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cavell, T. A., & Hughes, J. N. (2023). Secondary prevention as context for assessing change processes in aggressive children. *Journal of School Psychology, 38*(3), 199-235. [https://doi.org/10.1016/S0022-4405\(00\)00029-1](https://doi.org/10.1016/S0022-4405(00)00029-1)
- Creswell, J. W. (2022). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Goodman, R. (2021). Psychometric properties of the strengths and difficulties questionnaire. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 40*(11), 1337-1345. <https://doi.org/10.1097/00004583-200111000-00015>
- Hughes, J. N., & Cavell, T. A. (2023). Influence of peer relationships on aggressive behavior in children. *Journal of Clinical Child Psychology, 28*(4), 474-485. https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP2804_6
- Linehan, M. M. (2025). *DBT Skills Training Manual* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M., Comtois, K. A., Murray, A. M., Brown, M. Z., Gallop, R. J., Heard, H. L., ... Lindenboim, N. (2006). Two-year randomized controlled trial and follow-up of dialectical behavior therapy vs therapy by experts for suicidal behaviors and borderline personality disorder. *Archives of General Psychiatry, 63*(7), 757-766. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.63.7.757>
- Santrock, J. W. (2024). *Adolescence* (15th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sugara, G. S., Puspitawati, A., Arumsari, C., Rahimsyah, A. P., & Muhajirin, M. (2023). Dialectical behavior therapy in the treatment of perfectionism: A Single case design. *Konselor, 12*(2), 95-110. <https://doi.org/10.24036/0202312246-0-86>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wenar, C., & Kerig, P. (2006). *Developmental Psychopathology: From Infancy Through Adolescence* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.