

**EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL PADA KORBAN PEREMPUAN YANG
MENGALAMI INGKAR JANJI MENIKAH DI UPTD PPA KAB. SIKKA**

YOHANA LEONARDA DUA MIRONG, EPIFANIA MARGARETHA LADAPASE

Program Studi Psikologi, Universitas Nusa Nipa Maumere

yohanaleonardaduamirong@gmail.com

ABSTRAK

Ingkar janji menikah merupakan bentuk perbuatan yang melawan hukum yang serius dan memiliki implikasi yang kompleks secara hukum, sosial, dan psikologis. Selain itu, peristiwa ingkar janji menikah juga dapat memengaruhi aspek kepercayaan diri dan harga diri perempuan. Dalam jangka panjang, situasi ini dapat memengaruhi kualitas hidup, dimana perempuan akan mengalami dampak psikologis yang akan mengubah pola pikir dan perilakunya. Perilaku maladaptif merupakan perilaku yang negatif atau tidak sesuai dalam menyikapi situasi tertentu. Adapun lokasi penelitian ini dilakukan di Kabupaten Sikka. Sumber penelitian ini adalah korban berinisial A.S 21thn. Dalam penelitian ini menggunakan rancangan konseling dengan pendekatan behavioral yang diberikan selama 5 sesi. Pemberian konseling behavioral ini bertujuan untuk mengatasi dampak psikologis pada perempuan yang mengalami ingkar janji menikah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian konseling dengan pendekatan behavioral ini efektif untuk mengatasi dampak psikologis dan mengubah perilaku maladaptif pada korban perempuan yang mengalami ingkar janji menikah.

Kata Kunci: Konseling, Behavioral, Maladaptif, Ingkar Janji Menikah

ABSTRACT

Breach of marriage vows is a serious form of unlawful conduct and has complex legal, social and psychological implication. It can also affect women's self-confidence and self-esteem. In the long term, this situation affects quality of life, where women will experience psychological impacts that will change their mindset and behavior. Maladaptive behavior is negative or inappropriate behavior in responding to certain situations. The location of this research was conducted in Sikka District. The source of this research is the victim with the initials A.S 21thn. In this study using a counseling design with a behavioral approach given for 5 sessions. The provision of behavioral counseling aims to overcome the psychological impact on women who experience broken promises of marriage. The results showed that the provision of counseling with a behavioral approach was effective in overcoming the psychological impact and changing maladaptive behavior in female victims who experienced marriage breakdown.

Keywords: Counseling, Behavioral, Maladaptive, Broken Promise Marriage.

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan salah satu siklus yang dianggap penting dalam kehidupan individu sebagai pencapaian hidup, terutama dalam konteks budaya dan sosial di Indonesia. Pernikahan juga merupakan suatu hubungan emosional yang kompleks antara dua individu, dimana kebutuhan seksual dan emosional mereka saling dipenuhi melalui ikatan jangka panjang, (Freud, 1930). Bagi banyak perempuan, sebuah pernikahan bukan hanya tentang membangun rumah tangga, tetapi juga menjadi simbol keberhasilan pribadi, kebahagiaan, dan penerimaan sosial. Hal serupa juga dikatakan oleh Kaufmann (2008) bahwa pernikahan sering kali dipandang sebagai puncak kebahagiaan pribadi dan pencapaian simbolis bagi perempuan. Dalam proses menuju pernikahan individu sering kali diiringi oleh ekspektasi, harapan, dan perencanaan yang matang, sehingga jika hal tersebut tidak terealisasi maka dapat membawa

dampak psikologis seperti stres bagi pihak yang dirugikan, khususnya perempuan yang baru menginjak usia dewasa awal.

Menurut Hurlock (1999) masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduksi. Santrock (2002), mengatakan masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya. Secara umum, dewasa awal mencakup rentang usia 20 hingga 40 tahun, yang merupakan tahap perkembangan dimana individu dalam proses membangun identitas, karir, dan hubungan interpersonal yang lebih mendalam. Idealnya, masa dewasa awal merupakan masa dimana individu mulai merencanakan sebuah pernikahan untuk hidup kedepannya, namun tidak menutup kemungkinan bahwa setiap rencana yang dibuat pasti terdapat kegagalan. Kegagalan ini akan menyebabkan individu mengalami stres yang akan merugikan dirinya sendiri. Hal ini didukung oleh pernyataan dari Lazarus dan Folkman (1984) bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis.

Perempuan sering kali menghadapi berbagai tantangan dan tekanan, baik dari lingkungan sosial, pekerjaan, maupun hubungan pribadi. Permasalahan yang sering dihadapi oleh perempuan ialah ketika perempuan secara pribadi siap untuk menikah namun adanya ketidakmampuan pasangan untuk bertanggung jawab, baik dalam hubungan pernikahan maupun hubungan lainnya. Dalam beberapa permasalahan yang ada, seorang perempuan dan laki-laki memilih untuk hidup bersama tanpa ikatan pernikahan resmi, yang sering kali menyebabkan masalah ketika terjadi konflik, terutama jika laki-laki tidak mau bertanggung jawab setelah hubungan tersebut berlangsung. Perempuan yang menjadi korban dalam kasus ini seringkali merasa terpuruk dan putus asa, mereka juga seringkali merasa kesulitan untuk bercerita, menemukan pendengar, serta berbagi pikiran dan perasaan kepada orang lain. Hal ini karena, perempuan memiliki kecenderungan depresi, kecewa terhadap diri sendiri, serta menganggap dirinya sebagai seseorang yang gagal dalam hidup. Kasus perempuan yang ditinggalkan pasangan karena tidak bertanggung jawab ini dinamakan dengan kasus ingkar janji menikah (IJM). Ingkar janji menikah merupakan bentuk perbuatan yang melawan hukum yang serius dan memiliki implikasi yang kompleks secara hukum, sosial, dan psikologis (Anjani, dkk., 2024).

Selain itu, peristiwa ingkar janji menikah juga dapat memengaruhi aspek kepercayaan diri dan harga diri perempuan. Mereka mungkin merasa direndahkan, kehilangan kontrol atas hidupnya, atau mengalami rasa tidak berdaya. Fenomena ingkar janji menikah tidak hanya berdampak pada kesehatan mental individu, tetapi juga hubungan interpersonal mereka di masa depan. Kepercayaan yang hancur dapat memengaruhi kemampuan perempuan untuk membangun hubungan baru. Dalam jangka panjang, situasi ini dapat memengaruhi kualitas hidup mereka, baik secara perilaku emosional, sosial, maupun finansial.

Berdasarkan hasil wawancara di UPTD PPA Kab. Sikka pada perempuan (A.S) 21 tahun yang menjadi korban ingkar janji menikah, ia mengatakan bahwa ia menjalin hubungan dengan pasangannya ini sudah selayaknya pasangan suami istri walaupun belum adanya ikatan pernikahan, namun dijanjikan akan bertanggung jawab dan akan dinikahi. Namun, ada permasalahan lain yang terjadi sehingga membuat pasangannya pergi meninggalkannya. Ia juga mengatakan pada awal kejadian ia merasa sangat terpuruk, putus asa, merasa tidak memiliki harapan untuk hidup, dan merasa rendah diri. Ia menganggap dirinya tidak berharga serta mengalami tekanan sosial dimana banyak orang yang membicarakan dirinya. A.S juga mengatakan bahwa sempat mencoba untuk mengakhiri hidupnya. Namun karena dukungan dari pihak keluarga sehingga ia tidak jadi melakukan hal tersebut. A.S mengatakan saat ini ia masih merasakan stres dan kesedihan atas apa yang ia alami. Di satu sisi ia merasa bersalah dan selalu

menyalahkan dirinya. Ia juga sering melakukan hal yang merugikan dirinya sendiri seperti malas makan, dan pola tidur yang tidak teratur. Ia juga mengatakan ia terpuruk dengan keadaannya dan merasa tidak sanggup untuk menjalani kehidupan kedepannya. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa korban A.S mengalami tekanan psikologis yang dimana A.S merasa stress, sedih, putus asa dan merasa rendah diri. Permasalahan ingkar janji menikah yang dialami perempuan ini, dapat ditangani dengan pemberian konseling melalui pendekatan behavioral untuk pemulihan keadaan psikologisnya, dengan mengubah perilaku maladaptif ke perilaku adaptif. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Nadila & Saiful.,2024) yang menyatakan bahwa konseling behavioral efektif dalam mengatasi perilaku maladaptif. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral efektif dalam mengatasi perilaku maladaptif seseorang.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin mengkaji dan memahami lebih dalam mengenai dampak psikologis dan upaya penanganan perempuan yang mengalami ingkar janji menikah, terutama dalam memberikan intervensi melalui konseling dengan pendekatan behavioral untuk mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif, serta strategi untuk menghadapi permasalahan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah sebuah metode riset yang sifatnya deskriptif menggunakan analisis, memacu pada data, memanfaatkan teori yang sudah ada sebagai bahan pendukung, serta menghasilkan suatu teori. Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun lokasi penelitian ini dilaksanakan di UPTD PPA Kabupaten Sikka. Sumber penelitian ini adalah korban berinisial A.S 21 tahun

Instrumen penelitian menggunakan panduan observasi pedoman wawancara dan acuan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Dalam penelitian ini menggunakan rancangan konseling dengan pendekatan behavioral yang diberikan selama 5 sesi. Pemberian konseling behavioral ini bertujuan untuk mengatasi dampak psikologis pada perempuan yang mengalami ingkar janji menikah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep perlindungan perempuan merupakan kerangka kerja yang bertujuan untuk menjaga, menghormati, dan memenuhi hak-hak perempuan, serta melindungi mereka dari segala bentuk diskriminasi, kekerasan, dan pelanggaran. Perlindungan terhadap perempuan merupakan suatu hak dan kebebasan terhadap perempuan untuk dapat melaksanakan kewajiban dan mendapatkan haknya sebagaimana diberikan padanya tanpa adanya paksaan dari pihak lain (Delyana, 1998). Hal ini mengakui bahwa perempuan sering kali berada dalam posisi rentan akibat ketidakadilan gender. Perlindungan hukum terhadap perempuan diatur dalam Undang-Undang Nomor 7 Tahun 1984 tentang pengesahan konvensi penghapusan segala bentuk diskriminasi terhadap wanita. Selain itu, ada berbagai perjanjian-perjanjian internasional tentang HAM, terdapat juga konvensi penghapusan segala bentuk diskriminasi terhadap perempuan yang juga merupakan bentuk nyata konvensi perlindungan terhadap perempuan. Pasal 1 ayat (3) dan Pasal 3 ayat (3) menjelaskan mengenai pelarangan hukum bagi siapapun yang melakukan diskriminasi yang didasarkan pada jenis kelamin seseorang. Serta UU No 23 Tahun 2004 tentang penghapusan kekerasan dalam rumah tangga dan UU Nomor 12 Tahun 2022 tentang tindak pidana kekerasan seksual menjadi landasan hukum utama dalam memberikan perlindungan terhadap perempuan, termasuk mereka yang menjadi korban ingkar janji menikah.

Ingkar janji menikah merupakan situasi dimana kedua belah pihak yaitu laki-laki dan perempuan yang awalnya telah berkomitmen untuk menikah namun ada salah satu pihak yang memilih untuk mengingkari kesepakatan tersebut, baik dengan cara membatalkan pernikahan atau tidak ingin lagi melanjutkan hubungan yang telah direncanakan sebelumnya. Fenomena ini dapat terjadi karena berbagai alasan, baik itu perubahan hati, ketidakcocokan, maupun faktor eksternal yang mempengaruhi keputusan tersebut. Dalam konteks psikologis, ingkar janji menikah sering kali menimbulkan dampak emosional yang signifikan, terutama bagi perempuan yang mengalami perasaan ditinggalkan, kecewa, dan terluka secara mendalam. Ingkar Janji menikah merupakan perbuatan melawan hukum yang dimana termuat dalam putusan Mahkamah Agung Nomor 3191 K/Pdt/1984.

Ingkar janji menikah merupakan bentuk pelanggaran komitmen yang dapat menimbulkan dampak psikologis yang signifikan terutama pada perempuan yang menjadi korban. Dampak psikologis yang terjadi, dapat mempengaruhi keberlangsungan hidup. Dimana dampak tersebut akan membawa perubahan-perubahan yang negatif. Ada beberapa dampak psikologis bagi perempuan yang mengalami ingkar janji menikah diantaranya ialah: 1) Stres, menurut Lazarus (1984), stress merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui batas kemampuannya untuk mengatasi masalah tersebut. Ingkar janji menikah sering kali menjadi sumber stres karena berkaitan erat dengan harapan dan rencana hidup seseorang. Ketika harapan dan rencana tersebut tidak terwujud, perempuan dapat mengalami trauma emosional. 2) Depresi, dalam ringkasan yang diajukan oleh Morgan (2015), mengatakan depresi menjadi persisten pada individu dikarenakan adanya pola berpikir negatif yang membuat individu menjadi reaktif terhadap stres dan memicu suasana hati negatif. Ketika suasana hati menjadi negatif biasanya akan muncul perasaan sedih yang mendalam karena situasi dan permasalahan yang dihadapi perempuan yang menjadi korban ingkar janji menikah. Hal ini akan membawa dampak negatif dimana mereka akan kehilangan minat pada kegiatan sehari-hari dan lebih memilih untuk berdiam diri dengan kesedihan yang merasa rasakan. 3) Penurunan harga diri, menurut Rosenberg (1965) Self-esteem atau harga diri adalah sebuah penilaian atau evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, baik itu positif maupun negatif. Namun tidak menutup kemungkinan harga diri seseorang dipengaruhi oleh keadaan lingkungan atau orang lain. Harga diri seseorang sangat erat kaitannya dengan bagaimana individu merasa dirinya dihargai atau diterima dalam lingkungan sosialnya. Ketika perempuan mengalami ingkar janji menikah, mereka akan merasa ditolak, dimana hal ini akan mempengaruhi harga diri mereka. Fenomena ini sering kali diperparah oleh komentar atau tekanan dari keluarga, teman, dan masyarakat sehingga perempuan yang menjadi korban akan merasa ditinggalkan atau dianggap tidak cukup baik untuk dipilih sebagai pasangan hidup. Hal ini dapat mengarah pada perasaan tidak berharga, ketidakmampuan untuk mempercayai orang lain, serta kecemasan sosial. 4) Ketidakpastian masa depan, Abraham Maslow menjelaskan bahwa salah satu kebutuhan dasar manusia adalah cinta dan rasa memiliki.

Ingkar janji menikah dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan ini, sehingga perempuan yang mengalami hal ini akan merasa kesepian dan merasa hilangnya hubungan yang diandalkan sebagai tempat berbagi. Hal ini akan membuat perempuan yang mengalami ingkar janji menikah merasa bahwa mereka tidak mempunyai kepastian akan masa depan dan tidak lagi yakin dengan jalan hidup yang telah direncanakan. 5) Isolasi sosial, stigma sosial yang sering kali menyertai perempuan yang menjadi korban ingkar janji menikah membuat mereka cenderung menarik diri dari hubungan sosial. Mereka merasa malu, dan takut menjadi objek pembicaraan atau dihakimi oleh lingkungan sosialnya. Hal ini dapat menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi, yang semakin memperburuk kondisi psikologis mereka. 6) Trauma yang ditimbulkan oleh ingkar janji menikah dapat mengarah pada gangguan lainnya, seperti : Post-

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Traumatic Stress Disorder (PTSD) : Perempuan dapat mengalami kilas balik atau kecemasan berlebihan mengenai kemungkinan mengalami kejadian serupa di masa depan dari pengalaman seelunya yang amat pedih. Gangguan tidur : stress emosional yang berlebihan dan mendalam sering kali menyebabkan gangguan tidur, seperti insomnia atau mimpi buruk. Beberapa dampak psikologis ini akan menimbulkan perilaku yang menyebabkan korban menarik diri dari lingkungan sosial seperti perilaku maladaptif.

Perilaku maladaptif adalah jenis perilaku yang tidak efektif atau tidak sesuai dalam menyikapi situasi tertentu. Istilah maladaptif dibentuk melalui kata “adaptif” dengan awalan “mal” yang artinya mengubah, menggeser, dan sebagainya (Cabanatuan & Ahmad., 2021). Sparrow et al. (dalam Daulay, 2021) mendefinisikan perilaku maladaptif sebagai perilaku yang tidak diinginkan dan dapat mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku maladaptif biasanya muncul sebagai respon terhadap stres, tekanan emosional, atau tantangan dalam kehidupan.

Konseling behavioral merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi behavioristik, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak. Pada hakikatnya konseling merupakan sebuah upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada klien, bantuan di sini dalam pengertian sebagai upaya membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya (Syamsu & Juntika, 2005:9). Menurut Suwanto (2016:3) konseling behavioral adalah suatu teknik dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya. Sedangkan pengertian behavioral/ behaviorisme adalah satu pandangan teoritis yang beranggapan, bahwa persoalan psikologi adalah tingkah laku, tanpa mengaitkan konsepsi-konsepsi mengenai kesadaran dan mentalitas (Chaplin, 2002:54). Pendekatan behavioral berfokus pada pengubahan tingkah laku dengan menekankan pada pemberian penghargaan bagi konseli ketika melakukan suatu kegiatan yang baik dan memberi konsekuensi untuk mencegah konseli agar tidak melakukan kegiatan yang buruk. James dan Gilliland (dalam Sundari, 2017) juga mengatakan pada dasarnya konseling behavioral diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat/memperoleh tingkah laku yang diinginkan.

Konseling ini dilakukan selama 5 sesi, rancangan kegiatan konselingnya sebagai berikut: Sesi 1: Pengenalan dan indentifikasi masalah, durasi 60-90 menit dengan tujuan: membina hubungan konseling (membangun rapport), menggali latar belakang dan pola perilaku klien terkait ingkar janji menikah dan mengenali emosi dan pikiran yang menyertai perilaku tersebut. Langkah-langkah: pengenalan dan penjelasan tujuan konseling, diskusi tentang pengalaman ingkar janji menikah (faktor penyebab: internal dan eksternal. Konsekuensi yang dirasakan : emosional, sosial, atau relasi), mengidentifikasi perasaan utama seperti marah, sedih, kecewa, atau malu pada klien, menyusun tujuan bersama (misalnya, mengelola emosi, dan membangun kembali kepercayaan diri, atau merencanakan langkah awal ke depan). Sesi 2: Analisis perilaku dan pemicu, durasi 60-90 menit. Tujuan: membantu klien mengenali pemicu (stimulus) perilaku ingkar janji menikah, menganalisis konsekuensi perilaku (positif atau negatif). Langkah-langkah: Diskusi tentang situasi spesifik yang memicu perilaku ingkar janji (misalnya : tekanan keluarga, ketakutan akan komitmen, dll), penggunaan teknik ABC Model (Antecedent-Behavior-Consequences), dan identifikasi pola stimulus-respons menggunakan jurnal perilaku (behavior diary), refleksi bersama tentang pola yang muncul. Sesi 3: Modifikasi Perilaku Tidak Adaptif, durasi 60-90 menit. Tujuan: Membantu klien mengubah perilaku tidak adaptif ke perilaku yang lebih positif. Langkah-langkah: Diskusi tentang alternatif perilaku adaptif ketika menghadapi pemicu yang sama, melatih klien menggunakan teknik Assertiveness training untuk menghadapi tekanan. penguatan positif (memberikan apresiasi verbal atau simbolis saat

klien mencoba mengubah perilaku, melatih klien dengan pemberian teknik modelling untuk membentuk mengubah perilaku maladaptifnya, simulasi situasi (role-play) : klien berlatih menghadapi situasi pemicu dengan respons baru, dan penerapan Self-Reward System untuk setiap perubahan positif. Sesi 4: Penguatan dan Evaluasi Respons Positif, durasi : 60-90 menit. Tujuan: Memperkuat perilaku adaptif dan mengevaluasi perkembangan klien. Langkah-langkah: Mengulas hasil latihan dari sesi sebelumnya (Apa yang berhasil dan apa yang perlu diperbaiki), diskusi mendalam tentang pengalaman klien menghadapi stigma sosial atau tekanan emosional, latihan teknik relaksasi seperti deep breathing atau guided imagery untuk mengelola stres, penguatan positif dengan mencatat pencapaian klien dan penyusunan rencana tindak lanjut (action plan) untuk menjaga konsistensi perilaku adaptif. Sesi 5: Penutupan dan Pemantapan, durasi: 60-90 menit. Tujuan: Meringkas hasil konseling dan memantapkan keterampilan klien untuk jangka panjang. Langkah-langkah: Evaluasi program konseling (apa yang telah dipelajari dan diubah, perasaan klien setelah program berjalan), diskusi tentang tantangan masa depan dan strategi mengatasinya, penyusunan rencana mandiri (rencana harian untuk menjaga perilaku adaptif, sistem dukungan sosial : keluarga, atau teman.), memberikan motivasi akhir dan pesan pemulihan dan penutupan sesi dengan refleksi positif.

Dalam pemberian konseling behavioral selama 5 sesi, terdapat jeda waktu yaitu 5 hari pada setiap sesinya. Diantara jeda waktu tersebut, klien diberikan tugas rumah dengan tujuan untuk menurunkan pola perilakunya yang maladaptif. Tugas rumah diberikan pada konseling sesi ke 3 dan ke 4. Pada sesi ke 3 klien diberikan tugas rumah yaitu 1) mencatat pikiran negatif, dimana klien diminta untuk menuliskan situasi yang memicu perasaan sedih, marah, atau putus asa serta pikiran yang muncul saat itu. 2) menghindari pemicu emosional, klien diminta untuk berusaha mengurangi paparan terhadap hal-hal yang mengingatkan pada janji yang diingkari, seperti memeriksa sosial media mantan pasangannya. 3) menerapkan teknik reframing, klien diminta untuk mengubah sudut pandang negatif menjadi lebih adaptif, misalnya mengganti pikiran “aku tidak layak dicintai” menjadi “aku berhak mendapatkan hubungan yang lebih baik”. Tujuan diberikan tugas rumah pada sesi ke 3 ini ialah untuk mengurangi pola pikir dan perilaku yang menghambat pemulihan klien. Pada sesi ke 4, klien diberikan tugas rumah yaitu, 1) jurnal pengalaman positif, klien diminta untuk menulis setidaknya tiga hal baik yang dialami setiap hari, termasuk pencapaian kecil dalam mengatasi emosinya. 2) reward sistem, klien diminta untuk memberikan penghargaan bagi dirinya sendiri setelah berhasil mengendalikan emosi atau menjalankan strategi coping yang sehat, seperti menonton film yang disukai dan melakukan hal yang menyenangkan. 3) berlatih asertivitas, klien diminta untuk mencoba berbicara dengan orang lain tentang perasaan atau kebutuhan tanpa rasa takut ditolak atau dihakimi. Tujuan diberikan tugas rumah pada sesi ke 4 ini ialah untuk memperkuat perilaku adaptif yang mendukung pemulihan dan kesejahteraan emosional klien.

Tabel. 1 Perubahan perilaku sebelum dan sesudah Konseling dengan Pendekatan Behavioral Pada klien A.S

Sesi	Tahapan Proses Konseling	Sebelum Konseling	Proses Konseling	Sesudah Konseling
Sesi 1	Membina hubungan awal dan mengidentifikasi masalah utama	Klien merasa bingung, cemas, sedikit tertutup dan menunjukkan ekspresi wajah yang sedih.	Konselor membangun hubungan yang baik, mendengar secara aktif dan mengidentifikasi masalah utama yang ada	Klien mulai merasa nyaman, terbuka untuk menceritakan permasalahannya, merasa dihargai, serta merasa aman.

Sesi 2	Mengidentifikasi pola perilaku dan pemicu masalah	Klien menunjukkan pola perilaku yang tidak adaptif	Konsleor membantu mengidentifkasi pemicu dan pola perilaku maladaptif dengan pola stimulus-respons serta refleksi bersama tentang pola perilaku yang muncul.	Klien mulai memahami pemicu dan pola perilakunya yang muncul dalam menghadapi permasalahannya.
Sesi 3	Modifikasi perilaku tidak adaptif	Klien sulit mengubah perilaku tertentu seperti merasa stress, merasa cemas, merasa tertekan dengan permasalahannya, selalu mengurung diri dalam kamar, menghindari dari interaksi sosial, pola tidur dan makan tidak teratur. merasa rendah diri dan merasa sedih.	Konselor melatih klien dengan menggunakan teknik modeling untuk mengurangi reaksi negatif, memberikan penguatan positif dengan memberikan apresiasi verbal atau simbolis saat klien mencoba mengubah perilaku. Klien juga diberikan teknik simulasi situasi. Pada teknik ini klien berlatih menghadapi situasi pemicu dengan respon, serta penerapan self-reward system untuk setiap perubahan positif klien.	Klien mencoba strategi baru dengan mengikuti teknik yang diberikan konselor dan mendapatkan hasil awal yang positif. Klien mampu mengatasi tekanan emosional, mampu bangkit dan menghadapi permasalahan yang dialaminya, serta mulai menghargai dirinya sendiri. Klien mulai membuka diri untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Dan mulai membiasakan untuk bercerita dan menyampaikan apa yang ia rasakan kepada orang terdekatnya.

Sesi 4	Penguatan dan evaluasi respon positif	Klien belum konsisten menunjukkan perkembangan dalam perubahan perilakunya.	Konselor memberikan umpan balik positif dan menyampaikan hasil yang dicapai dari sesi sebelumnya. Pada tahapan ini konselor melatih klien dengan teknik relaksasi seperti deep breathing untuk mengelola stress. Klien juga diminta untuk mencatat rencana tindak lanjut untuk menjaga konsistensi perilaku adaptif.	Klien mampu menyampaikan perubahan yang dialaminya. Klien merasa teknik deep breathing sangat membantu dalam mengelola stress sebelum dan sesudah mengalami situasi yang sulit. Klien juga mampu untuk menjaga konsistensi dalam merubah perilaku yang tidak adaptif.
Sesi 5	Penutupan dan pemantapan	Klien menemukan insight	Konselor mereview hasil konseling, memberikan dukungan akhir dan strategi pemeliharaan	Klien menemukan insight dan merasa lebih siap menghadapi tantangan secara mandiri, dengan mampu menghadapi permasalahan yang dihadapinya serta mempunyai tujuan hidup yang pasti untuk kedepannya.

Dari tabel diatas, dapat dilihat bahwa terdapat perubahan perilaku korban sebelum dan sesudah diberikan konseling behavioral. Dalam peneilitian ini, konselor melatih klien dengan menggunakan teknik modeling untuk mengurangi reaksi negatif, memberikan penguatan positif dengan memberikan apresiasi verbal atau simbolis saat klien mencoba mengubah perilaku. Klien juga diberikan teknik simulasi situasi. Pada teknik ini klien berlatih menghadapi situasi pemicu dengan respon, serta penerapan self-reward system untuk setiap perubahan positif klien. Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Suari, et al.,2024) yang menyatakan bahwa konseling behavioral dengan teknik penguatan positif mampu meningkatkan perilaku percaya diri. Hal ini membuktikan bahwa jika individu memiliki kepercayaan pada dirinya maka ia mampu untuk menghadapi permasalahan yang dialaminya tanpa merendahkan dirinya. Pemberian teknik penguatan positif dalam konseling behavioral dalam penelitian ini, mampu

meningkatkan kepercayaan diri perempuan yang menjadi korban ingkar janji menikah. Dimana, yang awalnya korban merasa rendah diri. Namun, setelah diberikan teknik tersebut korban mengalami perubahan dimana ia mulai menghargai dirinya, yang menunjukkan bahwa korban memiliki kepercayaan pada dirinya. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Arumsari.,2016) yang menyatakan bahwa konseling behavioral dengan teknik modeling efektif meningkatkan kemampuan kontrol diri. Hal ini membuktikan bahwa jika seseorang mempunyai kemampuan kontrol diri yang tinggi, maka ia tidak akan melakukan suatu perilaku negatif atau maladaptif yang akan merugikan dirinya sendiri. Dalam penelitian ini, korban yang mengalami ingkar janji menikah, setelah diberikan konseling yang dimana terdapat teknik modeling mampu meningkatkan kontrol dirinya. Dimana, ia mampu mengubah perilaku dan kebiasaan negatif yang muncul akibat permasalahan yang dihadapinya dengan perilaku yang lebih positif. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik-teknik dalam konseling behavioral mampu untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang negatif menjadi lebih positif, karena tujuan dari pemberian konseling behavioral ialah untuk : 1) menciptakan perilaku baru, 2) menghapus perilaku yang tidak sesuai, 3) memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling dengan pendekatan behavioral efektif dalam membantu perempuan korban ingkar janji menikah di UPTD PPA Kab. Sikka, untuk mengatasi dan mengubah perilaku maladaptif. Konseling ini berfokus pada identifikasi pola pikir dan perilaku yang tidak adaptif, menggantinya dengan respon yang lebih positif. Hasil evaluasi pada tahapan akhir sesi konseling menunjukkan adanya perubahan perilaku yang signifikan, dimana korban mampu mengubah perilaku yang negatif, meningkatkan rasa percaya diri, menentukan rencana dan tujuan hidupnya serta mengurangi dampak emosional yang dialami korban.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, A. Suci. (2024). *Analisis Yuridis Ingkar Janji Untuk Menikah Sebagai Perbuatan Melawan Hukum Menurut Kitab Undang-Undang Hukum Perdata*. Jurnal Fakultas Hukum Unsrat. Vol13. No 01.
- Arumsari, Cucu. (2016). *Konseling Individual Dengan Teknik Modeling Simbolis Terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri*. Jurnal Konseling Gusjigang. Vol 2. No 1.
- Cabanatuan, D & Ahmad, C. (2021). *Permissive Parenting Style And Maladaptive Behavioral Tendencies Among Junior High School Students Of Notre Dame Of Tacurong Collage, Mindanao, Philippines*. ASEAN Jurnal Of Science and Engineering Education, 2(1), 87-96.
- Daulay, N. (2021). *Perilaku maladaptive anak dan pengukurannya*. Buletin Psikologi 29(1). 45
- Dellyana, S. (1988). *Wanita dan Anak di Mata Hukum*. Yogyakarta : Liberty.
- DR. Namora L. Lubis, M.Sc. (2016). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Kencana. Hal.17
- Freud, S. (1930). *Civilization and its Discontents*. New York: W.W. Norton & Company.
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta : Erlangga.
- JP.Chaplin, 2002. *Kamus Lengkap Psikologi* (Terj. Kartono, Kartini). Jakarta: Raja Grafindo
- Kaufmann, J.C. (2008). *The Single Woman and the Fairytale Princess: Dily Life in Postmodern Times*. Polity Press.
- Maulana Putra, B. (2021). *Tokoh Patih Gajah Mada Dalam Hirarki Kebutuhan Maslow*. Jurnal Humaniora.

- Morgan, S. (2015). *Neuroscience Of Depression: A Review*. Caribbean Journal Of Nursing. 2(1). 28
- Nadila, Olga Rizki & Saiful Akhyar Lubis. (2024). *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Dalam Menangani Perilaku Maladaptif Siswa Madrasah Aliya Negeri*. Jurnal Education. No 10
- Nawangsih E. (2014). *Play Therapy Untuk Anak-Anak Korban Becana Alam Yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD)*. Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 1 (2), Hal 165.
- Pratama,T.D.M., Dewi, A.A.S.L & Karma, N. M. S. (2020). *Tindak Pidana Pemerkosaan Dalam Perspektif Perlindungan Hukum Perempuan*. Jurnal Interpretasi Hukum, Vol 1. No 2. Hal 93
- Santoso, A.R & Ari Wibowo. (2017). *Tinjauan Kriminologi Dan Perlindungan Hukum Korban Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan Dalam Rumah Tangga*.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Suari, Ni P.C Pradiya, Dr.Dra N.W Suastini & Ni Komang S. Yulastini. (2024). *Implementasi Konseling Behavioral Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Perilaku Percaya Diri Siswa SMK Ti Bali Global Denpasar Tahun Pelajaran 2023/2024*. Jurnal Bimbingan Konseling. Vol 3. No 1.
- Sundari, R. (2017). *Efektivitas layanan konseling behavioral dengan teknik extinction untuk menurunkan perilaku prokrasiasi akademik peserta didik kelas viii di SMP Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung)
- Tijow, Lusiana Margaretha. (2017). *Perlindungan Hukum Terhadap Integritas Tubuh Perempuan Korban Tidak Terpenuhinya Janji Kawin Dalam Perspektif Hak Asasi Manusia*
- Triyanti Ulfah. Dkk. (2020). *Diseminasi Penelitian Spiritualitas dan kesejahteraan Psikologis*. Yogyakarta. Zahir Publising. Hal 472.
- Yusuf, Syamsu & Juntika, Nurihsan. 2005. *Landasan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: Rosdakarya