



Penerapan *Differential Reinforcement of Alternative Behavior* untuk Mengurangi Peilaku Self-Injury pada Remaja SMA Surabaya (*Application of Differential Reinforcement of Alternative Behavior to Reduce Self-Injury Behavior in High School Adolescents in Surabaya*)

Alfian Hari Firmansyah¹, Tamara Avrelia Damayanti¹, Aufa Zakia Noza^{1*},
Bakhrudin All Habsy¹

¹ Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

ABSTRAK

Salah satu permasalahan yang banyak dialami pada masa remaja termasuk siswa SMA adalah perilaku Self-Injury yaitu menyakiti diri sendiri dengan mengelupas kulit bibir hingga berdarah. Permasalahan ini ditemukan di salah satu SMA Negeri Surabaya. Siswa tersebut suka mengelupas kulit bibir saat merasa bibirnya kering, bosan dan cemas. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk menunjukkan bahwa siswa kelas X salah satu SMA Negeri Surabaya dapat meminimalisir perilaku melukai diri sendiri, khususnya mengelupas kulit bibir hingga berdarah, dengan memberikan *differential reinforcement of alternative behavior*. Pengabdian ini menerapkan *differential reinforcement of alternative behavior* untuk mengukur frekuensi perilaku Self-Injury, khususnya mengelupas kulit bibir hingga terjadi berdarah selama intervensi. Studi Subjek Tunggal (SSR) menggunakan desain A-B-A dengan menggunakan grafik visual. Berdasarkan data tersebut, hasil pengabdian menunjukkan bahwa siswa kelas X di salah satu SMA Negeri Surabaya menunjukkan perilaku Self-Injury yaitu mengelupas kulit bibir hingga berdarah menurun sesuai dengan hasil analisis data dalam kondisi dan antar kondisi. Berdasarkan analisis data, ditemukan bahwa siswa kelas X di sebuah SMA Negeri di Surabaya termasuk dalam perilaku Self-Injury, yaitu dengan cara mengelupas kulit bibir hingga berdarah.

Keywords: Differential Reinforcement Of Alternative Behavior, Remaja, Perilaku Self-Injury

ABSTRACT

One of the many problems experienced in adolescence, including high school students, is Self-Injury behavior, namely self-harm by peeling the skin of the lips until it bleeds. This problem was found in one of Surabaya's public high schools. The student likes to peel off the lip skin when he feels his lips are dry, bored and anxious. The purpose of this study is to show that class X students of one of Surabaya's public high schools can minimize self-injurious behavior, especially peeling the skin of the lips until it bleeds, by providing *differential reinforcement of alternative behavior*. This study uses *differential reinforcement of alternative behavior* to measure the frequency of self-injury behavior, specifically peeling the skin of the lips until bleeding occurs during the intervention. Single Subject Study (SSR) using A-B-A design with the use of visual graphs was the research methodology used. Based on the data, the results showed that class X students in one of Surabaya's public high schools showed Self-Injury behavior, namely peeling the skin of the lips until bleeding decreased according to the results of data analysis within conditions and between conditions. Based on data analysis, it was found that class X students in a public high school in Surabaya were included in self-injury behavior, namely by peeling the skin of the lips until it bleeds.

Keywords: Adolescents, Differential Reinforcement of Alternative Behavior, Self-injury Behavior

Correspondence

Aufa Zakia Noza
Program Studi Bimbingan Dan Konseling,
Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,
Surabaya, Indonesia, 60213.
Email: aufa.21046@mhs.unesa.ac.id

Article History

Submitted: 20-05-2024
Revised: 01-06-2024
Accepted: 20-08-2024

How to cite:

Firmansyah, A. H., Damayanti, T. A., Noza, A. Z., & Habsy, B. A. (2024). Penerapan Differential Reinforcement of Alternative Behavior untuk Mengurangi Peilaku Self-Injury pada Remaja SMA Surabaya. DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(2), 130-136. <https://doi.org/10.58545/djpm.v3i1.273>

10.58545/djpm.v3i1.273

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.
Copyright (c) 2024: Authors



1. PENDAHULUAN

Ketika seseorang mencapai usia remaja, mereka mulai merasakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Selama fase ini, seseorang mulai menyesuaikan diri dengan tantangan dan perselisihan yang datang dalam

hidup. Setiap manusia pasti pernah menghadapi suatu konflik atau persoalan, dan pendekatan setiap remaja dalam menyelesaikannya tentulah unik. Hal ini terutama berlaku bagi mereka yang berada pada masa remaja yang rentan. Remaja tertentu

memiliki kemampuan untuk menangani dan menyelesaikan perselisihan dan masalah secara efektif, sedangkan remaja lainnya kesulitan dengan keterampilan ini. Remaja mungkin merasa tertekan dan tertekan akibat ketidakmampuan ini (Malumbot, Naharia, and Kaunang 2022).

Menurut Auerbach dkk. (2021), 15-20% siswa berpartisipasi dalam aktivitas yang merugikan diri sendiri. Menurut Ee & Li (2019), 56,81% siswa terlibat dalam perilaku merugikan diri sendiri. Menurut Greitemeyer & Sagioglou (2021), sekitar 17% remaja usia sekolah, 13% dewasa muda (usia kuliah), dan 6% individu di atas usia 25 tahun pernah melakukan tindakan melukai diri sendiri setidaknya sekali dalam seumur hidup. Siswa lebih mungkin terlibat dalam perilaku menyakiti diri sendiri dibandingkan siswa di kelompok usia lain (Zakaria & Theresa, 2020).

Data survei Yougov Omnibus juga menunjukkan bahwa 37% masyarakat Indonesia mengaku pernah melakukan tindakan melukai diri sendiri, dengan kelompok usia remaja memiliki prevalensi tertinggi yaitu 45% dari remaja tersebut pernah melakukannya. Artinya, 2 dari setiap 5 pelajar Indonesia pernah melukai diri sendiri. Namun, banyak orang yang tidak menyadari perilaku ini, dan mereka tidak ingin mengungkapkannya kepada orang lain (Yougov, 2019). Hasil penelitian Katodhia & Sinambela (2020) menunjukkan bahwa penyebab seseorang melakukan Self-Injury

bermacam-macam, sesuai hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu peserta yaitu siswa SMP X di Surabaya yang melakukan tindakan Self-Injury, disebabkan oleh kurangnya rasa cinta pada diri sendiri, kekurangan kemampuan memikirkan dampak tindakan yang dilakukan, kurangnya kekuatan menghadapi masalah, kurangnya pemahaman siswa terhadap perubahan emosi, kurang percaya diri terhadap perubahan menjadi lebih baik, dan kurangnya pengetahuan siswa akan adanya alternatif lain dalam memecahkan suatu masalah.

Salah satu bentuk dari perilaku Self-Injury yang dilakukan remaja adalah dengan mengelupas kulit bibir hingga berdarah dan menimbulkan bekas luka. Perilaku tersebut biasanya dilakukan saat sadar maupun tidak sadar karena sudah menjadi kebiasaan. Hal tersebut merupakan kebiasaan yang tidak baik karena merugikan atau bentuk melukai diri sendiri. Oleh karena itu perilaku Self-Injury tersebut harus diberikan pendekatan untuk memodifikasi perilaku tersebut. Salah satunya dengan menggunakan pendekatan differential reinforcement of alternative (DRA). Menurut Martin dan Pear dalam (Ardiwijaya & Kuntoro, 2019), pendekatan DRA adalah suatu proses untuk meminimalkan atau menghilangkan perilaku tidak pantas yang diinginkan dengan memberi penghargaan pada perilaku yang diinginkan.

2. METODE

Pengabdian ini melihat perilaku dan mengevaluasi intervensi atau treatment tertentu atas perilaku dari sasaran dengan penilaian yang dilakukan secara berulang-ulang dalam suatu waktu tertentu, dengan desain A-B-A atau mengevaluasi hubungan sebab. Kondisi pertama adalah baseline (A1), atau kemampuan untuk melihat perilaku yang merugikan diri sendiri, yaitu dengan mengelupas bibir sebelum diberikan intervensi. Keadaan intervensi (B), atau kondisi pemberian treatment menurunkan perilaku melukai diri sendiri yaitu mengelupas bibir hingga berdarah dengan menggunakan differential reinforcement of alternative behavior. Setelah penerapan intervensi yang memanfaatkan penguatan differential reinforcement of alternative behavior, kondisi ketiga adalah kondisi baseline (A2) (Ochani et al., 2022).

Tahapan kegiatan pengabdian sebagai berikut:

- a. Tahap pertama, yaitu menetapkan perilaku peserta didik yang akan diubah sebagai target behaviour.
- b. Tahap kedua, mengukur dan mengumpulkan data perilaku sasaran (target behavior) pada kondisi A-1 (baseline pertama). Selama periode tertentu secara kontinu yaitu sebanyak 2 pertemuan, peneliti mencatat hasil skor yang diperoleh subjek pada perilaku self injury (menyakiti diri sendiri).

- c. Tahap ketiga, tahap memberikan B (intervensi), dimana pada tahap ini peneliti melakukan sebanyak 3 pertemuan dan akan memberikan perlakuan atau intervensi pada variabel terikat yaitu dengan menerapkan kegiatan tracing pada bentuk-bentuk sederhana terhadap subjek dengan mengutak-atik tangan.
- d. Tahap keempat, mengukur dan mengumpulkan data pada kondisi intervensi (B) dengan periode waktu tertentu sampai data menjadi stabil, yaitu selama 2 pertemuan.

Dalam pengabdian ini menggunakan alat ukur berupa instrumen frekuensi untuk mengumpulkan data berapa sering siswa melakukan perilaku yang merugikan diri sendiri, seperti mengelupas bibir hingga berdarah. Tally juga digunakan untuk menghitung kejadian-kejadian siswa melakukan perilaku yang merugikan diri sendiri, khususnya mengelupas bibir. Sasaran kegiatan pengabdian ini ialah seorang siswi SMA yang mengalami masalah perilaku melukai diri sendiri. Duduk di kelas X, di salah satu SMA Negeri Surabaya dan mengalami masalah perilaku Self-Injury yaitu mengelupas bibirnya hingga berdarah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini mengangkat permasalahan perilaku self-injury yaitu mengelupas kulit bibir, dimana siswa mengelupas kulit bibir sendiri saat merasa

bosan dan merasa cemas dengan siswa kelas X sebagai subjek dan pengabdian ini dilaksanakan di SMA Negeri Surabaya. Dalam hal ini, penulis ingin berkontribusi dalam mengurangi perilaku self-injury, seperti mengelupas kulit bibir. Tujuh kali pertemuan dilakukan untuk melakukan pengabdian di sekolah tersebut. Pengabdian ini dilakukan dalam tiga situasi yang berbeda: kondisi baseline sebelum intervensi (A1), kondisi intervensi (B), dan kondisi baseline setelah intervensi (A2).

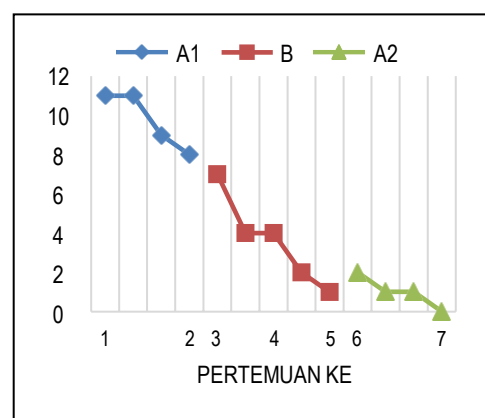


Gambar 1. Pelaksanaan Differential Reinforcement of Alternative Behavior

Sebelum diberikan intervensi (A1), frekuensi diperoleh pada kondisi baseline, dengan pertemuan 1 terjadi hingga 11 kali dan pertemuan 2 hingga 8 kali. Data pada kondisi baseline (A1) terjadi penurunan. Frekuensi yang dicapai pada kondisi intervensi (B), yaitu pertemuan 3 terjadi hingga 7x, pertemuan 4 terjadi hingga 4x, dan pertemuan 5 terjadi sebanyak 1x. Data pada kondisi intervensi (B) juga mengalami penurunan. Sedangkan pada kondisi baseline setelah diberikan intervensi

(A2) didapatkan data, yaitu pada pertemuan ke 6 sebanyak 2x, pertemuan ke 7 sebanyak 0x. Data pada kondisi baseline (A2) mengalami penurunan. Menurut data yang telah dikumpulkan, differential reinforcement of alternative behaviour dapat digunakan untuk mengurangi perilaku Self-Injury, seperti mengelupas kulit bibir dengan mengganti perilaku lain, seperti mengutak-atik tangan saat bosan atau cemas. Penurunan perilaku Self-Injury seperti mengelupas bibir merupakan indikasi dari hal ini.

Pembelajaran berdiferensiasi diakui sebagai pendekatan pembelajaran yang efektif yang mempertimbangkan berbagai tingkat kesiapan, minat, dan profil pembelajaran siswa. Pendekatan ini juga dapat menyoroti perilaku alternatif siswa melalui penguatan diferensial, sehingga membantu mereka untuk berhenti melakukan perilaku yang tidak diinginkan.



Gambar 2. Grafik keterampilan siswa

Gambar 2 menunjukkan bahwa keterampilan siswa pada kondisi baseline (A1) memiliki data pada awal pertemuan sebesar 11

dan pada akhir pertemuan sebesar 8 lalu nilai perubahan selisihnya sebesar $11-8 = 3$ (-), menunjukkan bahwa mengalami perubahan. Intervensi (B) terdiri dari data sebesar 7 pada pertemuan awal dan 1 pada pertemuan akhir. Nilai perubahan selisihnya, $7-1 = 6$ (-), juga mengalami penurunan. Baseline (A2) berisi data dari pertemuan awal sebesar 2 dan pertemuan akhir sebesar 0. Nilai perubahan selisihnya adalah $2-0 = 2$ (-), yang mengindikasikan penurunan. Data kecenderungan stabilitas tidak stabil pada kondisi baseline awal (A1), tidak stabil pada kondisi intervensi (B), dan tidak stabil pada kondisi baseline (A2). Pola stabilitas kegiatan kemudian bergeser dari tidak stabil ke tidak stabil. Sementara itu, kondisi (A1) dan (B) telah berubah sebanyak 3, dan level perubahan pada data kondisi (B) dan (A2) telah berubah sebanyak 3. Dengan demikian, kondisi ini menjadi lebih baik. Dengan demikian, intervensi yang diberikan dapat memberikan dampak positif terhadap perilaku yang diinginkan.

Penelitian terdahulu menunjukkan keefektifan penerapan differential reinforcement of alternative behaviour terhadap mengurangi perilaku tantrum pada anak down syndrome (Larasyifa and Iswari 2023). Differential reinforcement of alternative behaviour dapat menurunkan screen time pada anak dengan language disorder (Ardiwijaya and Kuntoro 2019).

4. KESIMPULAN

Dari pembahasan tersebut differential reinforcement of alternative behaviour dapat menurunkan perilaku Self-Injury. Ditunjukkan dengan perilaku Self-Injury yang dilakukan oleh siswa kelas 10 SMA sebelum dilakukannya treatment menunjukkan frekuensi yang tinggi yaitu 11x, setelah diberi intervensi perilaku tersebut perlahan – lahan menurun. Oleh sebab itu differential reinforcement of alternative behaviour dapat dikatakan efektif dalam menurunkan perilaku Self-Injury.

KONTRIBUSI PENULIS

Kegiatan pengabdian ini melibatkan tim pengabdian Masyarakat dari dosen dan mahasiswa dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, dengan peran sebagai berikut: Aufa Zakia Noza dan Alfian Hari Firmansyah sebagai penggagas ide. Tamara Avrelia Damayanti sebagai koordinator lapangan. Bakhrudin All Habsy berperan revisi artikel.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berlangsung dengan baik karena kontribusi dan bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu, pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya yang telah memfasilitasi

terselenggaranya pengabdian Masyarakat ini, serta peserta didik di salah satu SMA di Surabaya yang telah berpartisipasi dengan baik dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiwijaya, R. P., & Kuntoro, I. A. (2019). Penerapan Differential Reinforcement of Alternative Behavior Untuk Menurunkan Screen-Time Pada Anak Dengan Language Disorder. *Journal of Psychological Science and Profession* 3 (1): 57. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i1.21507>.
- Auerbach, R. P., Pagliaccio, D., Allison, G. O., Alqueza, K. L., & Alonso, M. F. (2021). Neural Correlates Associated With Suicide and Nonsuicidal Self-injury in Youth. *Journal Pre- Proof*, 89(2), 119–133. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2020.06.002>
- Dalimunthe, R. Z., & Ramadhan, R. A. (2021). Mereduksi Tingkat Stres Ketua Ekstrakurikuler Dengan Mindfulness-Based Stress Reduction. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 89–99. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/23923>
- Ee, G. T., & Li, L. P. (2019). Types of Self-harm Behaviour among Chinese Adolescents in Malaysia. *Borneo International Journal of Education*, 1, 5–16.
- Ghina, L., & Iswari, M. (2023). Efektivitas Differential Reinforcement of Alternative Behavior Untuk Mengurangi Perilaku Tantrum (Menyakiti Diri Sendiri) Pada Anak Down Syndrome. *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7 (3): 28676–80. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11559>.
- Greitemeyer, T., & Sagioglou, C. (2021). Predictors of nonsuicidal self-injury : The independent contribution of benign masochism and antisocial personality. *Journal Elsevier*, 168(September 2020), 110380. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110380>
- Katodhia, L., & C. Sinambela, F. (2020). Efektifitas Pelatihan Emotional Intelligence untuk Meningkatkan Resiliensi pada Siswi SMP yang Melakukan Self-Injury . *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 114–131. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.956>

Malumbot, C. M. ., Naharia, M. ., & Kaunang, S.

E. J. . (2020). Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury Dan Dampak Psikologis Pada Remaja . Psikopedia, 1(1).
<https://doi.org/10.53682/pj.v1i1.1612>

Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020).

Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal SelfInjury (Nssi) Pada Remaja Putri. Journal of Psychological Science and Profession, 4(2), 85.
<https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2>.