

Telaah Peran Eksternalisasi Masalah dalam Pendekatan Naratif untuk Remaja dengan *Oppositional Defiant Disorder* (ODD)

Abdul Kadir¹, Muh. Akbar², Sri Nurhayati Selian³

Universitas Muhammadiyah Palopo^{1,2}

Universitas Muhammadiyah Aceh³

Alamat email korespondensi: abdulkadir@umpalopo.ac.id

Abstrak

Permasalahan perilaku remaja, khususnya *Oppositional Defiant Disorder* (ODD), merupakan tantangan signifikan bagi Bimbingan dan Konseling (BK) sekolah. Intervensi tradisional berbasis Kognitif-Perilaku (CBT) sering terhambat oleh resistensi khas remaja ODD karena pendekatan tersebut cenderung melabeli masalah di dalam diri individu, yang memperkuat sikap menentang. Untuk mengatasi kesenjangan ini, kajian literatur sistematis (Systematic Literature Review) ini mengeksplorasi potensi Eksternalisasi Masalah (Externalizing the Problem) dari Terapi Naratif sebagai intervensi alternatif. Metode Eksternalisasi Masalah memisahkan individu dari masalahnya (misalnya, menamai masalah sebagai “Si Penentang” atau “Roh Amarah”). Hasil sintesis menunjukkan bahwa Eksternalisasi Masalah efektif karena: (1) Mengurangi stigma dan rasa bersalah dengan tidak melabeli remaja secara personal; (2) Meningkatkan aliansi terapeutik, menjadikan konselor dan remaja sebagai tim melawan musuh eksternal; dan (3) Memberdayakan agensi remaja untuk mengidentifikasi momen keberhasilan (Unique Outcomes) melawan masalah, yang mengarah pada penulisan ulang narasi diri (re-authoring) yang lebih positif. Model adaptasi prosedural untuk BK disajikan dalam empat tahapan: Dekonstruksi Masalah, Pemetaan Pengaruh, Menggali Unique Outcomes, dan Re-authoring Cerita & Penguatan Identitas. Eksternalisasi Masalah diusulkan sebagai model yang strength-based dan kolaboratif, sangat relevan untuk konteks BK.

Kata kunci: Eksternalisasi Masalah; Gangguan Penentang Otoritas; Narasi; Remaja; Terapi Naratif

Abstract

Adolescent behavioral issues, particularly *Oppositional Defiant Disorder* (ODD), present a significant challenge for school Counseling and Guidance (BK). Traditional Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) interventions are often hampered by the typical resistance of ODD youth, as these approaches tend to internalize the problem within the individual, which reinforces defiant attitudes. To bridge this gap, this Systematic Literature Review explores the potential of Externalizing the Problem from Narrative Therapy as an alternative intervention. The Externalizing technique separates the individual from their problem (e.g., naming the problem “The Defiant One” or “The Anger Ghost”). The synthesis results indicate that Externalizing the Problem is effective because: (1) It reduces stigma and blame by not labeling the adolescent personally; (2) It enhances the therapeutic alliance, positioning the counselor and adolescent as a team against an external enemy; and (3) It empowers the adolescent’s agency to identify moments of success (Unique Outcomes) against the problem, leading to a more positive self-narrative re-authoring. A procedural adaptation model for BK is presented in four stages: Problem Deconstruction, Mapping the Influence, Eliciting Unique Outcomes, and Story Re-authoring & Identity Reinforcement. Externalization is proposed as a strength-based and collaborative model highly relevant for the BK context.

Keywords: Adolescent; Externalizing the Problem; Narrative; Narrative Therapy; *Oppositional Defiant Disorder*

LATAR BELAKANG

Permasalahan kesehatan mental dan perilaku pada remaja merupakan isu krusial dalam dunia pendidikan, khususnya dalam layanan Bimbingan dan Konseling (BK). Salah satu gangguan yang menonjol adalah *Oppositional Defiant Disorder* (ODD), yang menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition* (DSM-5) ditandai oleh pola perilaku menetap berupa emosi marah atau mudah tersinggung, sikap argumentatif dan menentang, serta kecenderungan pendendam (American Psychiatric Association, 2022). Gejala ini sering termanifestasi dalam bentuk penolakan terhadap otoritas, konflik interpersonal, dan pelanggaran aturan, sehingga mengganggu fungsi sosial dan akademik remaja. Secara global, prevalensi ODD berkisar antara 1% hingga 11% (Thapar, 2020), menunjukkan bahwa gangguan ini cukup luas dan signifikan. Jika tidak ditangani secara tepat, ODD berisiko berkembang menjadi *Conduct Disorder* (CD), gangguan antisosial, serta memicu masalah psikologis lain seperti depresi, kecemasan, dan penyalahgunaan zat di masa dewasa (Mohammadi et al., 2023; (Sasser et al., 2023). Dalam konteks sekolah, perilaku ODD juga berdampak pada terganggunya iklim belajar serta meningkatnya beban guru dan konselor. Oleh karena itu, diperlukan identifikasi dini dan pengembangan intervensi yang efektif, adaptif, dan kontekstual untuk menangani ODD pada remaja (Abikoff et al., 2019).

Secara umum, intervensi psikologis untuk ODD banyak didominasi oleh pendekatan Kognitif-Perilaku (CBT) dan pelatihan manajemen orang tua (*Parent Management Training* - PMT). CBT dan PMT terbukti efektif dalam memodulasi perilaku, namun sering kali menghadapi tantangan signifikan ketika diterapkan pada remaja dengan ODD, terutama yang sudah memasuki fase penolakan atau resistensi yang kuat. Konselor yang menangani remaja ODD melalui pendekatan tradisional kerap menghadapi hambatan serius yang berkaitan dengan stigmatisasi dan internalitas masalah. Pendekatan berbasis perilaku cenderung menempatkan masalah di dalam diri individu, sehingga remaja merasa dilabeli, disalahkan, atau seolah “bermasalah” secara personal. Kondisi ini justru memperkuat sikap menentang dan merusak aliansi terapeutik yang vital (Morgan, 2021).

Reaksi defensif remaja semakin menguat ketika masalah perilaku mereka dibingkai sebagai kegagalan atau kelemahan pribadi. Di samping itu, intervensi tradisional umumnya berorientasi pada perbaikan defisit dan mengabaikan potensi serta sumber daya yang sesungguhnya dimiliki remaja. Kesenjangan teoritis dan praktis inilah yang mendorong perlunya eksplorasi model intervensi alternatif yang lebih kolaboratif, *non-judgmental*, dan *strength-based* model yang mampu mengubah kerangka berpikir remaja tanpa memperburuk resistensi yang sudah melekat pada ODD. Menanggapi keterbatasan tersebut, Terapi Naratif (NT) yang dikembangkan oleh Michael White dan David Epston menawarkan kerangka kerja yang menjanjikan, dengan premis bahwa masalah bukan terletak pada diri individu, melainkan pada narasi yang mendominasi kehidupannya (White & Epston, 2020).

Konsep sentral dalam Terapi Naratif yang sangat relevan dan menjanjikan untuk penanganan ODD adalah Eksternalisasi Masalah (*Externalizing the Problem*). Teknik ini bertujuan untuk memisahkan individu dari masalahnya. Masalah (misalnya, kemarahan, sikap menantang) diubah menjadi entitas terpisah dengan nama atau deskripsi spesifik (misalnya, "Si Penentang," "Monster Kekesalan"). Manfaat Eksternalisasi Masalah dalam konteks ODD meliputi (Jadama & Asyraf, 2022; Tamsen & Wachtel, 2020): Mengurangi Rasa Bersalah dan Stigma: Dengan memisahkan masalah dari identitas remaja, mereka tidak lagi merasa dilabeli atau disalahkan secara personal.

Konsep sentral dalam Terapi Naratif yang sangat relevan dan menjanjikan untuk penanganan ODD adalah Eksternalisasi Masalah (*Externalizing the Problem*). Teknik ini bertujuan untuk memisahkan individu dari masalahnya. Masalah (misalnya, kemarahan, sikap menantang) diubah menjadi entitas terpisah dengan nama atau deskripsi spesifik (misalnya, "Si Penentang," "Monster Kekesalan"). Manfaat Eksternalisasi Masalah dalam konteks ODD meliputi (Li & Li, 2023) Mengurangi Rasa Bersalah dan Stigma: Dengan memisahkan masalah dari identitas remaja, mereka tidak lagi merasa dilabeli atau disalahkan secara personal.

Dengan cara ini, mekanisme pertahanan diri yang menjadi ciri khas ODD dapat dilunakkan. Lebih jauh, karena masalah kini dipandang sebagai entitas eksternal yang harus dilawan bersama, remaja dan konselor dapat membangun aliansi terapeutik yang lebih kuat dan kolaboratif, alih-alih terjebak dalam konflik yang kontraproduktif (Matias & Penuela, 2023). Proses eksternalisasi juga membuka ruang bagi remaja untuk menyadari bahwa mereka memiliki agensi, yakni kemampuan untuk memilih respons mereka sendiri terhadap masalah tersebut. Kesadaran inilah yang memberdayakan remaja untuk menemukan *Unique Outcomes*, yaitu momen-momen ketika mereka berhasil mengatasi "Si Penentang." Meskipun demikian, terdapat kesenjangan dalam literatur Bimbingan dan Konseling di Indonesia mengenai bagaimana Eksternalisasi Masalah dapat secara sistematis diadaptasi sebagai protokol intervensi yang terstruktur untuk remaja dengan gejala ODD (Li & Li, 2023).

Rasionalisasi Pendekatan Kajian Literatur Review Untuk menjembatani kesenjangan ini, diperlukan sebuah kajian yang sistematis dan mendalam. Penelitian ini mengusulkan Telaah Literatur Sistematis (*Systematic Literature Review*) untuk: Mengumpulkan dan menganalisis bukti-bukti global mengenai efektivitas dan implementasi Eksternalisasi Masalah secara spesifik pada masalah perilaku remaja yang mirip dengan ODD. Mensintesis langkah-langkah praktis Eksternalisasi Masalah untuk menghasilkan model adaptasi yang clear dan actionable bagi konselor BK. Melalui pendekatan literatur review ini, diharapkan dapat dihasilkan suatu kerangka teoritis dan praktis yang kokoh, yang memungkinkan para dosen, peneliti, dan praktisi Bimbingan dan Konseling di Indonesia untuk mengadopsi model yang memberdayakan dan efektif dalam mengatasi tantangan ODD pada remaja, sehingga

mengurangi risiko eskalasi gangguan perilaku di masa depan (Tamsen & Wachtel, 2020). Penelitian ini bertujuan memberikan kontribusi signifikan dalam memperkaya khazanah intervensi BK yang berlandaskan filosofi strength-based dan kolaboratif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis bukti-bukti empiris dan teoritis mengenai efektivitas dan implementasi Eksternalisasi Masalah dalam penanganan Oppositional Defiant Disorder (ODD) pada remaja. SLR dipilih untuk memastikan proses kajian yang transparan, terstruktur, dan dapat direplikasi. Protokol dan Sumber Data Pencarian literatur dilakukan pada basis data akademik utama yang bereputasi tinggi, yaitu PsycINFO, Scopus, ERIC, dan Web of Science. Kata kunci pencarian dikelompokkan menjadi tiga set utama: (1) Gangguan (“Oppositional Defiant Disorder” OR “ODD”), (2) Intervensi (“Narrative Therapy” OR “Externalizing the Problem”), dan (3) Populasi (“Adolescent” OR “Teenagers” OR “School Counseling”). Artikel yang diinklusi dibatasi pada jurnal peer-review yang diterbitkan dalam 15 tahun terakhir dan relevan secara eksplisit membahas Eksternalisasi Masalah pada masalah perilaku remaja.

Prosedur Seleksi dan Sintesis Proses seleksi mengikuti standar Diagram PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Tahapan seleksi meliputi: Identifikasi: Pengumpulan artikel dari pencarian database. Skrining: Penyaringan berdasarkan judul dan abstrak. Kelayakan: Peninjauan teks lengkap untuk penerapan kriteria inklusi/eksklusi. Inklusi: Artikel yang memenuhi syarat kemudian dianalisis. Data dari artikel terpilih diekstraksi, meliputi desain studi, sampel, teknik Eksternalisasi yang digunakan, dan hasil efektivitas. Sintesis dilakukan secara naratif dengan mengelompokkan temuan ke dalam tema-tema: (1) Definisi dan Mekanisme Eksternalisasi Masalah, (2) Bukti Efikasi pada Gejala ODD, dan (3) Langkah-langkah Prosedural untuk Adaptasi dalam Konseling Keluarga dan BK. Sintesis ini bertujuan untuk menghasilkan model implementasi praktis bagi konselor sekolah.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Implementasi Eksternalisasi Masalah

Sintesis literatur menunjukkan bahwa implementasi Eksternalisasi Masalah (Externalizing the Problem) dalam konteks penanganan masalah perilaku remaja, khususnya ODD, memiliki karakteristik prosedural yang jelas dan konsisten. *Pertama*, Tahap Penamaan Masalah (Naming the Problem): Konselor dan remaja berkolaborasi untuk memberi nama pada masalah (misalnya, “Si Pembangkang,” “Roh Amarah,” atau “Tuan Argumen”). Penamaan ini harus dipersonifikasi dan disepakati oleh remaja, bukan sekadar pelabelan klinis (Morgan, 2021). Tujuannya adalah memisahkan tindakan ODD dari identitas diri remaja. *Kedua*, Tahap Pemetaan Pengaruh (Mapping the Influence): Langkah ini melibatkan eksplorasi mendalam tentang bagaimana “masalah” tersebut memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja (sekolah, hubungan keluarga, tidur, akademik) dan bagaimana remaja, pada gilirannya, mencoba melawan atau bernegosiasi dengan masalah tersebut. Proses ini mengungkap narasi yang dominan dan menindas yang diciptakan oleh ODD (Carr, 2019). *Ketiga*, Tahap Penemuan Pengecualian (Unique Outcomes): Konselor secara aktif mencari momen, sekecil apa pun, di mana remaja berhasil mengalahkan atau melawan “masalah” tersebut. Pengecualian ini menjadi bukti bahwa remaja bukanlah masalah, dan bahwa ia memiliki agensi untuk bertindak berbeda. Temuan ini penting karena membangun fondasi identitas baru yang berbasis kompetensi dan bukan defisit (White & Epston, 2020). Karakteristik implementasi ini memberikan keunggulan komparatif dibandingkan intervensi tradisional, karena secara inheren mengatasi resistensi remaja dengan memposisikan konselor dan remaja sebagai sekutu melawan musuh eksternal.

Bukti Empiris Efektivitas pada *Oppositional Defiant Disorder* ODD

Analisis temuan dari studi empiris yang diinklusi menunjukkan bahwa Eksternalisasi Masalah memberikan hasil yang menjanjikan dalam mengurangi gejala inti ODD dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal: Pengurangan Gejala Menantang: Studi kasus dan penelitian kualitatif menunjukkan bahwa ketika remaja berhasil mengidentifikasi dan mempersonifikasi perilaku menantang mereka, mereka dapat mengembangkan kontrol kognitif yang lebih besar atas respons impulsif mereka. Frekuensi ledakan amarah, perilaku argumentatif, dan penolakan terhadap otoritas cenderung berkurang karena remaja memiliki jarak emosional dari masalah tersebut (Jadama & Asyraf, 2022). Peningkatan Aliansi Terapeutik dan Keterlibatan Keluarga: Eksternalisasi masalah terbukti efektif dalam mengurangi konflik antara remaja dan orang tua/guru. Karena masalah dipandang sebagai entitas eksternal yang dihadapi bersama, orang tua cenderung menghentikan pelabelan negatif terhadap anak, dan beralih menjadi mitra dalam “melawan” masalah. Hal ini sangat penting karena dukungan keluarga yang positif adalah prediktor utama keberhasilan penanganan ODD (Tamsen & Wachtel, 2020). Pemberdayaan Identitas (Re-authoring): Efektivitas jangka panjang berpusat pada proses penulisan ulang cerita (re-authoring). Remaja yang berhasil mengidentifikasi unique outcomes mulai membangun narasi diri baru—dari “anak nakal” menjadi “anak yang mampu mengontrol amarah.” Proses ini secara langsung berkontribusi pada peningkatan harga diri dan resiliensi, dua faktor protektif utama dalam perkembangan remaja.

Model Adaptasi Eksternalisasi Masalah untuk BK

TELAAH PERAN EKSTERNALISASI MASALAH DALAM PENDEKATAN NARATIF UNTUK REMAJA DENGAN OPPOSITIONAL DEFIANT DISORDER (ODD)

Berdasarkan sintesis temuan, Eksternalisasi Masalah dapat diintegrasikan dan diadaptasi ke dalam layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah melalui model langkah-demi-langkah berikut:

Tabel 1.

Tahapaan Layanan bimbingan dan Konseling (BK)

Tahap	Fokus Utama BK	Tujuan Adaptasi
I. Dekonstruksi Masalah (Memisahkan Diri)	Konseling Individual	Membangun aliansi <i>non-judgmental</i> , ; Menamai masalah (misalnya, "Si Peragu Aturan") dan mendokumentasikan pengaruhnya terhadap kehidupan remaja.
II. Pemetaan Pengaruh Eksternal	Bimbingan Kelompok	Menggunakan sesi kelompok untuk menormalisasi pengalaman: melihat bagaimana masalah yang sama ("Si Penantang") memengaruhi anggota lain. Ini membantu remaja melihat masalah sebagai sesuatu yang umum dan bukan unik bagi kegagalan pribadi mereka.
III. Menggali <i>Unique Outcomes</i>	Konseling Individu dan Keluarga	Mengidentifikasi momen keberhasilan dan kegagalan masalah; Menggunakan dokumen/surat untuk mengapresiasi upaya remaja melawan "masalah" tersebut. Melibatkan orang tua untuk memetakan bagaimana mereka mendukung <i>unique outcomes</i> anak.
IV. Re-authoring Cerita & Penguatan Identitas	Bimbingan Kelompok	Mendukung remaja untuk mengutarakan identitas baru yang lebih disukai ("Saya adalah siswa yang berani melawan amarah"). Konselor BK berperan sebagai <i>audience</i> yang mengesahkan cerita baru ini.

PEMBAHASAN

Pembahasan ini mendalami dan mengaitkan temuan-temuan sintesis literatur (Hasil) dengan kerangka teori yang telah ditetapkan, memberikan pembenaran mengapa Eksternalisasi Masalah merupakan pendekatan yang efektif dan dapat diadaptasi untuk Bimbingan dan Konseling (BK) remaja dengan Oppositional Defiant Disorder (ODD). Konsep Eksternalisasi Masalah: Menjembatani Teori dan Praktik Sintesis literatur menegaskan bahwa Eksternalisasi Masalah merupakan teknik unik Terapi Naratif yang secara fundamental mengubah hubungan remaja dengan masalah perilakunya. Pembahasan ini berpusat pada pergeseran fokus dari individual pathology ke social construction. Pergeseran Paradigma dari Patologisasi Menuju De-pathologizing

Teknik Eksternalisasi Masalah (White & Epston, 2020) secara langsung menantang model lama yang menempatkan masalah di dalam diri remaja (*The adolescent is the problem*). Dalam kerangka naratif, masalah ODD (misalnya, kemarahan yang eksplosif, penolakan yang keras) diperlakukan sebagai entitas eksternal yang terpisah dari kepribadian inti remaja. Penamaan masalah, seperti "Si Pengacau Kepercayaan" atau "Roh Keras Kepala," (Morgan, 2021) memungkinkan remaja untuk memiliki jarak kognitif yang diperlukan untuk mengamati dan mengkritik masalah tersebut, alih-alih meresponsnya secara defensif. Aliansi Terapeutik yang Kuat: Di mata remaja ODD, intervensi tradisional sering kali dianggap sebagai upaya figur otoritas lain (konselor) untuk "memperbaiki" atau "mengubah" mereka. Eksternalisasi, sebaliknya, memposisikan remaja dan konselor sebagai tim kolaboratif yang bersatu melawan musuh bersama (ODD). Strategi ini sangat penting untuk populasi ODD yang secara definisi memiliki resistensi tinggi terhadap otoritas, sehingga menciptakan aliansi yang lebih aman dan produktif (Matias & Penuela, 2023).

Efektivitas Eksternalisasi Masalah: Melampaui Pengurangan Gejala Bukti empiris dari studi yang diulas menunjukkan bahwa efektivitas Eksternalisasi Masalah tidak hanya terbatas pada pengurangan gejala ODD secara dangkal, tetapi juga berdampak pada rekonstruksi identitas dan sistem pendukung remaja. Mekanisme Pengendalian Diri (Agency): Efektivitas Eksternalisasi terletak pada mekanisme pengembalian agensi (agency) kepada remaja. Dengan memetakan pengaruh masalah dan mengidentifikasi Unique Outcomes momen di mana remaja berhasil melawan masalah tersebut literatur menunjukkan adanya peningkatan self-efficacy remaja (Tamsen & Wachtel, 2020). Ketika remaja melihat bukti bahwa mereka pernah berhasil mengontrol "Si Pengacau," mereka termotivasi untuk memilih tindakan yang lebih konstruktif di masa depan. Hal ini berbeda dengan CBT yang berfokus pada pelatihan keterampilan koping tanpa mengubah narasi diri. Salah satu temuan terkuat adalah dampak positif pada sistem keluarga. ODD sering diperburuk oleh siklus koersif, di mana remaja menentang dan orang tua merespons dengan hukuman. Ketika keluarga mengadopsi bahasa eksternalisasi, mereka berhenti melabeli remaja dan mulai melabeli masalah. Hal ini mengurangi kritik orang tua (Expressed

TELAAH PERAN EKSTERNALISASI MASALAH DALAM PENDEKATAN NARATIF UNTUK REMAJA DENGAN OPPOSITIONAL DEFIANT DISORDER (ODD)

Emotion rendah) dan meningkatkan empati, yang secara langsung mendukung perbaikan perilaku anak di rumah (Fowler et al., 2019). Oleh karena itu, Eksternalisasi berfungsi sebagai intervensi sistemik yang kuat.

Implikasi dan Adaptasi Model Eksternalisasi untuk BK Implementasi Eksternalisasi Masalah sangat relevan dan dapat diadaptasi dalam konteks Bimbingan dan Konseling di sekolah sebagai strategi intervensi proaktif. Adaptasi Prosedural dalam BK: Konselor BK dapat mengintegrasikan Eksternalisasi Masalah dalam sesi individu atau kelompok tanpa memerlukan pelatihan intensif dalam seluruh filosofi Terapi Naratif (Li & Li, 2023) Fokus harus diletakkan pada tahapan kunci: Penamaan yang Kreatif: Menggunakan bahasa remaja untuk menamai masalah ODD (misalnya, “Mode Meledak”). Pendokumentasian Unique Outcomes: Menggunakan catatan, jurnal, atau poster di ruang konseling untuk mencatat momen keberhasilan remaja dalam melawan masalah tersebut. Penguatan Sosial: Memanfaatkan sesi Bimbingan Kelompok untuk menormalisasi unique outcomes dan mengundang rekan sebaya menjadi “audiens” yang mengesahkan cerita baru remaja. Ini adalah langkah re-authoring yang kuat di lingkungan sekolah. Penerapan sebagai Pencegahan Sekunder: Dalam konteks BK, Eksternalisasi Masalah dapat diterapkan pada remaja yang menunjukkan gejala ODD ringan/menengah (risky behavior) sebelum masalah tersebut berkembang menjadi gangguan penuh. Ini sesuai dengan fungsi preventif dan pengembangan dari BK, karena fokus pada identitas dan agency remaja daripada sekadar disiplin sekolah.

Konselor berfungsi bukan hanya sebagai disiplinarian, tetapi sebagai fasilitator naratif yang membantu remaja “menulis ulang” cerita masa depan mereka menjadi bebas dari dominasi ODD. Keterbatasan dan Arahan Masa Depan: Meskipun menjanjikan, literatur menunjukkan keterbatasan berupa perlunya dukungan lingkungan (orang tua dan guru) agar Eksternalisasi Masalah dapat efektif secara sistemik. Penelitian empiris di Indonesia selanjutnya harus fokus pada pengembangan dan pengujian Modul Konseling Kelompok berbasis Eksternalisasi Masalah bagi remaja ODD, serta pelatihan guru dan orang tua dalam menggunakan bahasa naratif untuk mendukung proses ini (Sasser et al., 2023).

KESIMPULAN

Eksternalisasi Masalah (*Externalizing the Problem*) dari Terapi Naratif menawarkan model intervensi yang sangat relevan dan efektif untuk mengatasi tantangan yang melekat pada penanganan remaja dengan *Oppositional Defiant Disorder* (ODD) dalam konteks Bimbingan dan Konseling (BK). Intervensi tradisional sering menghadapi resistensi karena cenderung melabeli remaja secara personal (“Remaja adalah masalah”). Sebaliknya, Eksternalisasi Masalah secara fundamental mengubah narasi dengan memisahkan masalah (misalnya, “Si Penentang” atau “Roh Amarah”) dari identitas inti remaja. Strategi ini memiliki keunggulan komparatif signifikan, yaitu: Meningkatkan Aliansi Terapeutik: Konselor dan remaja bersatu sebagai tim melawan musuh eksternal, yang sangat penting untuk populasi ODD yang resisten terhadap figur otoritas. Memberdayakan Agency: Proses penemuan *Unique Outcomes* momen ketika remaja berhasil mengalahkan “masalah” memperkuat *self-efficacy* dan membangun identitas diri baru yang berbasis kompetensi, bukan defisit. Dampak Sistemik: Penerapan bahasa eksternalisasi dalam keluarga mengurangi kritik orang tua, melabeli masalah alih-alih anak, dan mendukung perbaikan perilaku secara sistemik.

Model adaptasi prosedural Eksternalisasi Masalah dapat diintegrasikan secara *clear* dan *actionable* ke dalam layanan BK di sekolah melalui empat tahap kunci: Dekonstruksi Masalah, Pemetaan Pengaruh, Menggali *Unique Outcomes*, dan *Re-authoring* Cerita dan Penguatan Identitas. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan dan pengujian modul konseling berbasis Eksternalisasi Masalah di Indonesia untuk memperkaya khazanah intervensi BK yang bersifat kolaboratif dan strength-based.

REFERENSI

- American Psychiatric Association (APA). (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing.
- Abikoff, H. B., Thompson, M., Laver-Bradbury, C., Long, N., Forehand, R. L., Brotman, L. M., & Perez-Algorta, G. (2015). Parent training for preschool ADHD: A randomized controlled trial of specialized and generic programs. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(5), 618–631. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12346>
- Biederman, J., Spencer, T. J., & Monuteaux, M. C. (2020). A Prospective Study of the Developmental Trajectories of Youth with ADHD. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 50(1), 123-134.
- Carr, A. (2019). Family therapy and systemic interventions for child-focused problems: The current evidence base. *Journal of Family Therapy*, 41(2), 153–213. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12226>
- Deurzen-Tang, M., Van der Stege, H. A., Reijneveld, S. A., & Buitelaar, J. K. (2021). The effectiveness of interventions for children and adolescents with ODD/CD: A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(7), 1017-1032
- Epston, D. (2022). *Narrative therapy with children and families: New practices*. Dulwich Centre Publications.

- Evans, S. C., Burke, J. D., Roberts, M. C., Fite, P. J., Lochman, J. E., de la Peña, F. R., & Reed, G. M. (2017). Irritability in child and adolescent psychopathology: An integrative review for ICD-11. *Clinical Psychology Review*, 53, 29–45. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.01.004>
- Freedman, J., & Combs, G. (2020). *Narrative therapy: The social construction of preferred realities*. W. W. Norton & Company.
- Jadama, A., & Asyraf, M. (2022). Effectiveness of narrative therapy on internalizing and externalizing problems in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 69(5), 589-601.
- Kazdin, A. E. (2018). Developing a research agenda for child and adolescent psychotherapy. *Psychotherapy*, 55(4), 422–430. <https://doi.org/10.1037/pst0000174>
- Matias, L., & Penuela, S. (2023). Externalizing the problem in counseling: A qualitative study on therapeutic alliance enhancement. *Counselling and Psychotherapy Research*, 23(3), 856-867.
- Mohammadi, N., Amiri, M., & Kazemi, M. (2023). Risk factors for the comorbidity of ODD and depression in adolescents: A longitudinal study. *Child Psychiatry & Human Development*, 54(4), 1007-1018.
- Morgan, A. (2021). *What is Narrative Therapy?: An easy-to-read introduction*. Dulwich Centre Publications.
- Nylund, D. (2020). Narrative therapy with adolescents: Conversations with young people who have been labeled with ADHD. *Journal of Systemic Therapies*, 39(2), 1–14. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2020.39.2.1>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Tamsen, J., & Wachtel, P. L. (2020). Integrating relational and narrative perspectives in the treatment of oppositional youth. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(4), 543–557.
- Thapar, A., Pine, D. S., Leckman, J. F., Scott, S., Snowling, M. J., & Taylor, E. (2021). *Rutter's Child and Adolescent Psychiatry* (6th ed.). Wiley-Blackwell.
- White, M., & Epston, D. (2020). *Narrative means to therapeutic ends*. W. W. Norton & Company. (Re-printed/Edisi terkini dari karya fundamental).
- Winslade, J., & Monk, G. (2021). *Narrative mediation: A new approach to conflict resolution* (2nd ed.). Jossey-Bass.