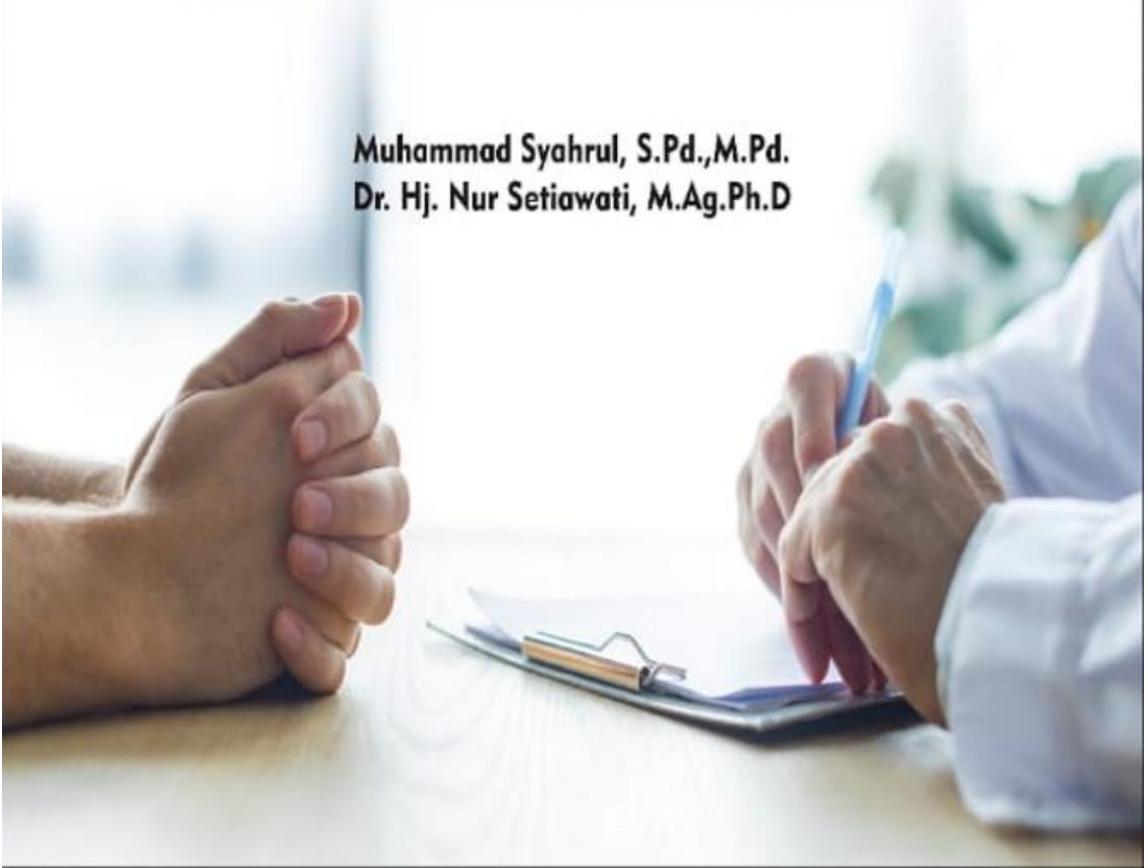




KONSELING

• Teori dan Aplikasinya •

Muhammad Syahrul, S.Pd.,M.Pd.
Dr. Hj. Nur Setiawati, M.Ag.Ph.D



KONSELING

(Teori dan Aplikasinya)

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta

Pasal 2

1. Hak cipta merupakan hak eksklusif bagi pencipta atau pemegang hak cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang undangan yang berlaku.

Ketentuan pidana

Pasal 72:

1. Barangsiapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah) atau pidana penjara apaling lama 7 (tujuh) tahun atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (5 milyar rupiah)
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KONSELING

(Teori dan Aplikasinya)

Muhammad Syahrul, S.Pd., M.Pd.

Dr. Hj. Nur Setiawati, M.Ag., Ph.D.

Editor: Firman, S.Pd., M.Pd.



PENERBIT AKSARA TIMUR

KONSELING (Teori dan Aplikasinya)

Muhammad Syahrul, S.Pd., M.Pd.

Dr. Hj. Nur Setiawati, M.Ag., Ph.D.

Editor: Firman, S.Pd., M.Pd.

@ Hak Cipta Penerbitan Pada Penerbit Aksara Timur

All right reserved

ISBN: 978-602-5802-58-4

Penerbit Aksara Timur

Jl. Makkarani Kompleks Green Riyousa Blok E No. 12 A

Gowa Sulawesi Selatan

HP/WA : 08114121449

E-mail : penerbitaksaratimur@gmail.com

Facebook : Penerbit Aksara Timur

Website : aksara-timur.or.id

Ukuran: 15 X 23 cm; Halaman: x + 218

Cetakan Pertama, April 2020

Perancang Sampul dan Tata Letak: Baihaqi Latif

Hak cipta dilindungi undang undang

Dilarang mengutip atau memperbanyak tanpa izin dari penerbit
kecuali untuk kepentingan penelitian dan promosi

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum. Wr.wb.

Dengan mengucapkan rasa syukur *Alhamdulillah* kehadiran Allah Swt., kami telah dapat menyelesaikan penulisan buku yang berjudul "*Konseling (teori dan aplikasinya)*" ini. Dalam penulisan buku ini cukup banyak mengalami kesulitan, namun karena izin serta ridha dan hidayah dari Allah semua kesulitan tersebut dapat teratasi selanjutnya shalawat dan salam kami tuju kepada junjungan Nabi besar Muhammad Saw. Beserta para keluarga dan para sahabatnya yang telah membawa dan menyampaikan pedoman hidup bagi manusia agar mendapat arah dan tujuan hidup yang jelas dan benar.

Harapan kami buku ini dapat dipakai sebagai rujukan bagi para dosen, serta para mahasiswa lebih khusus lagi mahasiswa dalam lingkup Fakultas Agama Islam Universitas Muslim Indonesia Makassar dalam memberi bantuan dalam bentuk konseling.

Dengan demikian, apa yang dipaparkan dalam penulisan buku ini semoga ada manfaat bagi semuanya. Kami sadari bahwa dalam penulisan buku ini masih banyak kekurangan-kekurangan dan kesalahan, khususnya dari karakter bahasa, untuk itu mohon kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Dan kepada Allah kami menyerahkan diri dan mohon ampun atas segala kesalahan dan kekeliruan.

Wallahul Muwaffiq ila Aqwamit Tharieq

Wassalamu'alaikum. Wr.wb.

Makassar, April 2020

Tim penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
Bab I. Konseling Behavioral	1
A. Pengantar	1
B. Konsep-Konsep Pokok	4
C. Prinsip-Prinsip Belajar	6
D. Pandangan Terhadap Hakekat Manusia	9
E. Perkembangan Tingkah Laku	11
F. Kondisi-Kondisi Perubahan	16
G. Mekanisme Perubahan	20
Bab II. Konseling Rational-Emotive Therapy	32
A. Pengantar	32
B. Hakekat Manusia	33
C. Teori Kepribadian	37
D. Hakekat Konseling	40
E. Perkembangan Tingkah Laku Manusia	42
F. Kondisi-Kondisi Bagi Timbulnya Perubahan	48
G. Mekanisme Perubahan	53
Bab III. Konseling Trait and Factor	65
A. Pengantar	65
B. Hakekat Manusia	67
C. Hakekat Konseling	71
D. Perkembangan Tingkah Laku Manusia	75
E. Kondisi-Kondisi Bagi Timbulnya Perilaku	78
F. Mekanisme Perubahan Perilaku	84
Bab IV. Konseling Psikoanalisis	93
A. Pengantar (Latar Belakang Psikoanalisis)	93
B. Pandangan Terhadap Hakekat Manusia	94

C. Pandangan Terhadap Kepribadian	95
D. Dinamika Kepribadian	101
E. Proses Terjadinya Masalah Pribadi; Mekanisme Pertahanan Ego	103
F. Sebab Terjadi Masalah: Perkembangan Kepribadian yang Menyimpang	105
G. Konsep Tentang Pribadi yang Sehat	106
H. Tujuan Konseling	107
I. Kondisi Bagi Perubahan	108
J. Mekanisme Perubahan Teknik-Teknik Penyembuhan	114
Bab V. Konseling Individual Adlerian	118
A. Pengantar	118
B. Pandangan Terhadap Hakekat Manusia	120
C. Perkembangan Kepribadian	125
D. Tujuan Konseling	132
E. Kondisi Perubahan	134
F. Mekanisme Perubahan	137
Bab VI. Konseling Person-Centered	145
A. Pengantar	145
B. Pandangan Terhadap Hakekat Manusia	147
C. Teori Kepribadian	150
D. Perkembangan Kepribadian	150
E. Problem dan Faktor Penyebabnya	154
F. Tujuan Terapi	158
G. Mekanisme Perubahan	172
H. Ciri-Ciri Terapi Person-Centered	187
Bab VII. Konseling Analisis Transaksional	190
A. Latar Belakang	190
B. Pandangan Terhadap Hakekat Manusia	191
C. Pandangan Terhadap Kepribadian: Struktur Kepribadian dan Konsep-Konsep Dasar	193

D. Perkembangan Pribadi; Pribadi Sehat dan Pribadi Bermasalah	198
E. Kondisi-Kondisi Bagi Perubahan Menurut AT	209
F. Tahap-tahap dan teknik operasional	215

DAFTAR PUSTAKA	217
-----------------------	------------

BAB I

KONSELING BEHAVIORAL

A. PENGANTAR

Konseling behavioral mula-mula merupakan suatu metode “*treatment*” untuk *neurosis* yang terutama dikembangkan oleh Wolpe, yang bertitik tolak dari teori bahwa *neurosis* dapat dijelaskan dengan mempelajari tingkah laku yang tidak adaptif melalui proses-proses belajar yang normal. Tingkah laku tersusun dari respon-respon kognitif, motorik, dan yang terpenting dalam *neurosis*, respon-respon emosional. Tingkah laku dipandang sebagai respon-respon terhadap stimulasi-stimulasi, eksternal dan internal, dan karena itu, tujuan konseling adalah untuk memotifikasi koneksi-koneksi dan metode-metode stimulus-respon (S-R), sedapat mungkin, jadi analog dengan psikologi eksperimental. Konseling behavioral ditandai oleh kepatuhannya pada metode ilmiah dalam mengevaluasi hasil-hasilnya.

Sejarah konseling behavioral bermula pada Ivan Sechenov (1829-1905), bapak fisiologi Rusia, struktur hipotetiknya, dikembangkan sekitar 1863, yang memandang fungsi-fungsi otak sebagai pancaran refleks yang mempunyai tiga komponen: input sensorik, proses, dan “*efferent outflow*”. Menurut Sechenov, semua tingkah laku terdiri dari respon-respon kepada stimuli-stimuli dengan interaksi dari rangsangan dan hambatan yang beroperasi pada bagian sentral dan pancaran refleks, dengan menggunakan model ini, Pavlov memulai serangkaian eksperimen ini ia mendemonstrasikan banyak fenomena yang kemudian diperluas kepada semua tipe belajar. Penterjemahan karya Pavlov kedalam

bahasa Inggris tahun 1927 mendorong pengambilalihan pendekatan behavioristik dalam mempelajari psikologi di Amerika Serikat. Juga buku J.B Watson, *Psychology from the standpoint of a behavioristik*, mempunyai pengaruh penting pada teori dan eksperimen psikologi di Amerika.

Salah satu studi yang paling penting dalam hal ini adalah yang dilakukan oleh Watson dan Rayner (1980), yang menggunakan seorang anak sebagai subjek untuk menunjukkan bahwa rasa takut itu dipelajari (*conditioned*) penurunan dari saran-saran Watson dan Rayner menjadi teknik-teknik inti dalam konseling behavioral.

Sekitar tahun 1930, paradigma refleks bersyarat memegang peranan baru ketika dipersiapkan konsep-konsep pengembangan teori-teori belajar yang mencakup tingkah laku yang kompleks. Berbagai teori belajar yang berbeda-beda dikemukakan oleh Guthrie, Hull dan Tolman, serta pendekatan empirik, Skinner, mendorong eksperimentasi untuk mengetes hipotesis-hipotesis yang dihasilkan oleh teori-teori itu. Hasilnya, walaupun masih berbeda-beda, yang semua akan setuju, memberikan derajat Prediktabilitas (*Predictible*) yang tinggi bila perubahan tingkah laku merupakan tujuan.

Didalam pendekatan behavioral, konseling dipandang sebagai penggunaan berbagai prosedur yang sistimatis oleh konselor dan konseli untuk mencapai perubahan-perubahan yang relevan dengan tujuan-tujuan yang telah ditetapkan yang didasarkan pada pencapaian pemecahan masalah yang dihadapi konseli (Thoresen,1989). Krumboltz menyebut konseling behavioral sebagai proses membantu orang untuk belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah interpersonal emosional dan pengambilan keputusan.

Penggunaan Istilah *behavioral counseling* pertama kali dikemukakan Krumboltz dari *Stanford University*. Dekade tahun 50-an konseling dipahami sebagai filsafat hidup yang menekankan pada segi hubungan dan setting wawancara Konseling kurang memperhatikan metodologi ilmiah seperti observasi dan eksperimen. Yates (1990) memandang pendekatan psiko-dinamika dan psikiatrik ini sebagai cara yang kurang

menguntungkan. Sebagai bukti-bukti pemisahan dari pendekatan tradisional Dollard dan Miller Melengkapkan pandangan psikodinamika dengan menggunakan konsep-konsep teori belajar *hullian* untuk mendiskripsikan terapi psikodinamika. Skinner, mengkritik prosedur psikodinamika dengan menggunakan istilah-istilah belajar *operant* untuk merinci metode psikoterapi, Wolpe dan memberikan jembatan antara studi belajar di laboratorium dengan intervensi klinis Krumboltz merupakan tokoh yang menggebu-gebu dalam menyebarkan pendekatan konseling behavioral dekade tahun 60-an.

Kritik-kritik pertama terhadap pendekatan behavioral menyatakan bahwa pendekatan itu merupakan suatu sistem memanipulasi orang lain, akan tetapi perkembangan terakhir telah lolos dari kritikan tersebut. Seperti yang ditunjukkan oleh judul tulisan Mahoney dan Thoresen (1997) "***Self-Control, power to the person***" tekanan utama dalam pendekatan behavioral sekarang ini terletak dari usaha-usaha dalam mengatur orang yang mengontrol kehidupan mereka sendiri. Kerja yang dilakukan oleh serangkaian ahli seperti Salter, Wolpe, Bandura, Krumboltz, Thoresen, dan Hosford, telah memperluas pendekatan behavioral terhadap konseling.

Memang benar bahwa pendekatan behavioral terhadap konseling menghasilkan asumsi dasar bahwa hampir semua masalah konseli merupakan masalah-masalah dalam belajar. Dalam hal ini, para konselor behavioral memandang tugas mereka sebagai usaha untuk membantu orang-orang yang datang kepada mereka untuk mempelajari tingkah laku baru yang lebih sesuai.

Ciri utama konseling behavioral sebagaimana yang diawali Krumboltz tahun 1995, adalah pemisahannya dari konseling yang dipandang tradisional. Tanda-tanda tersebut meliputi :

1. Proses pendidikan

Konseling merupakan proses pendidikan. Pusat konseling adalah membantu konseli mempelajari tingkah laku, tingkah laku baru untuk memecahkan masalahnya. Prinsip-prinsip dan prosedur belajar yang efektif dipakai untuk membentuk dasar-

dasar pemberian bantuan kepada konseli. Aktivitas konseli merupakan isu yang diperhatikan paling awal oleh konselor secara netral. Tingkah laku tidak dipandang sebagai baik buruk, sehat sakit, adaptif maladaptif. Tingkah laku dipandang sebagai suatu yang dipelajari atau tidak dipelajari (tidak ditampilkan) oleh konseli. Pertimbangan nilai tingkah laku ditinjau dari konteks sosialnya.

2. Teknik dirakit secara individual.

Tidak semua konseling harus mengalami teknik yang sama. Teknik konseling yang sama tidak digunakan untuk membantu individu memecahkan berbagai masalah. Konseli yang berbeda dan masalah yang berbeda membutuhkan strategi bantuan yang berbeda pula dari konselor yang berbeda. Metode penjelajahan (*assesment*), tujuan konseling dan teknik-tekniknya dirakit atas dasar konseli secara individu.

3. Metode Ilmiah

Tanda yang terakhir dari pendekatan behavioral yaitu ditirunya metodologi ilmiah untuk membimbing aktifitas konseling, kuantifikasi data, dan contoh yang tepat.

B. KONSEP-KONSEP POKOK

1. Pemusatan pada tingkah laku yang tampak dan khusus.

Pendekatan behavioral tidak didasari oleh teori tertentu yang khusus, pendekatan ini merupakan pendekatan induktif yang menerapkan metode eksperimen di dalam proses *terapeutik*. Secara tegas dapat dikatakan bahwa pendekatan ini merupakan model konseling yang mempunyai banyak teknik tetapi memiliki hanya sedikit konsep. Dalam hal ini Wolpe, mengartikan konseling behavioral sebagai penggunaan prinsip-prinsip belajar yang disusun berdasarkan eksperimen untuk tujuan mengubah tingkah laku yang tidak sesuai. Sesuai dengan semangat metode eksperimen, maka hal utama yang perlu diperhatikan dan dilakukan dalam konseling behavioral adalah menseleksi dan memisahkan tingkah laku yang bermasalah itu dan membatasi secara khusus perubahan apa yang dikehendaki. Dalam hal ini konselor meminta konseli untuk mengkhususkan

tingkah laku apa yang benar-benar ingin diubahnya, dan tingkah laku baru yang ingin diperolehnya. Deskripsi umum yang samar-samar tentang tingkah laku tidak bermanfaat untuk dijadikan titik berangkat dari konseling dan oleh karena itu tidak dapat diterima sebagai pembatasan.

2. Tujuan Terapeutik

Dalam kebanyakan konseling, tahap pertama diarahkan pada perumusan pernyataan yang khusus mengenai tujuan pribadi yang ingin dicapai. Hal ini berkenaan dengan tingkah laku kongkrit yang bermasalah yang ingin diubah dan keterampilan baru yang ingin dipelajari. Tingkah laku yang secara khas ingin diubah misalnya mengurangi kecemasan, menghilangkan *fobia*, mengurangi berat badan, menghilangkan segala macam kecanduan dan sebagainya. Keterampilan baru yang pada umumnya ingin diperoleh antara lain: belajar bertanya secara jelas, mampu mengatakan tidak tanpa perasaan bersalah, mengendalikan pola jadwal makan, belajar bersikap tegas tanpa menjadi agresif dan sebagainya. Dalam hal ini tugas konselor adalah membantu merinci dan memilih tujuan umum menjadi tujuan yang khusus, kongkrit, dan dapat diukur. Misalnya, bila seorang konseling merasakan ingin merasa lebih memadai dalam situasi-situasi sosial, maka konselor akan bertanya: dalam keadaan khusus yang bagaimana anda merasa memadai? kondisi-kondisi apa yang menyebabkan anda merasa memadai? Dengan cara khusus manakah anda ingin mengubah tingkah laku anda?.

3. Perumusan rancangan kegiatan dan penerapan metode-metode yang berorientasi tindakan.

Setelah konseli mengkhususkan tujuannya, maka konseli bersama konselor memulai rancangan kegiatan bantuan untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan. Strategi yang pada umumnya digunakan seperti pemberian contoh, latihan pekerjaan rumah dan sebagainya. Teknik-teknik tingkah laku itu berorientasi tindakan, oleh karena itu konseli diharapkan melakukan sesuatu bukan hanya memperhatikan secara pasif dan terlena dalam intropeksi saja. Meskipun wawasan kognitif dan emotional dihargai dalam pendekatan ini, dan mendengarkan secara aktif serta pemahaman empatik dianggap sebagai

keterampilan yang penting, akan tetapi konseli harus diajar untuk melakukan tindakan khusus apabila perubahan tingkah laku konseli itu diinginkan.

4. Penilaian objektif terhadap hasil dan balikan.

Hasil konseli dapat dinilai secara objektif, karena segalanya sudah diatur secara khusus. Sasaran tingkah laku yang akan diubah sudah diidentifikasi secara jelas, tujuan perlakuan sudah dirumuskan secara khusus, prosedur terapeutik pun telah dibenci secara sistematik. Penilaian kemajuan konseling merupakan suatu proses yang terus menerus berkesinambungan, karena penilaian itu bukan saja diarahkan kepada konseling. Melainkan juga diarahkan kepada keberhasilan dan efektifitas prosedur dan teknik yang digunakan. Pemberian bantuan kepada konseli secara terus menerus merupakan bagian yang penting dalam pendekatan ini. Keputusan untuk menggunakan suatu teknik didasarkan atas keberhasilan setiap teknik itu dalam mendatangkan hasil. Yaitu tercapainya tujuan yang telah dirumuskan.

C. PRINSIP-PRINSIP BELAJAR

Tidak ada teori belajar yang dapat digunakan untuk mendeskripsikan tentang konseli, ia hanya memberikan dasar bagi perkembangan teknik konseling. Oleh karena itu bila ingin mengetahui tentang manusia dapat didasarkan pada teori belajar. Thoresen meninjau tingkah laku manusia dari dua sisi, yang disebut *antecedents* dan *consequences*, yang pertama mengacu pada hal yang menyebabkan tingkah laku dan kedua pada akibat yang mengikuti tingkah laku. Teori belajar dapat dikategorikan dalam tiga bentuk yaitu *classical conditioning*, *operant conditioning*, dan *social learning/observationing learning*.

1. Classical Conditioning

Classical conditioning memusatkan perhatian pada bentuk tingkah laku. Dapat dikatakan pula sebagai *Respondent Conditioning*. Sebab bentuk (*antecedent*) merupakan stimulus. Pusat perhatian dari *conditioning* ini pada stimulus yang menimbulkan respon reflektif. Teori belajar ini dilandasi penemuan Pavlov (Rusia) dan Watson (Amerika).

2. Operant Conditioning.

Operant Conditioning memusatkan perhatian pada akibat tingkah laku. Oleh karena itu pula *instrumental Conditioning* kejadian yang mengawali tingkah laku dipandang sebagai kasus yang memberikan informasi tentang datangnya akibat (*consequenses.*) Dalam pengertian ini pengawal tingkah laku tidak mengontrol respon, tetap akan memberikan informasi prediktif tentang akibat dari tingkah laku. Bentuk tingkah laku konseli merupakan hasil interaksi *cosequence*. Arsitek teori belajar ini adalah B.F. Skinner, Skinner percaya bahwa bahwa tingkah laku yang paling berarti adalah *operant* dan tingkah laku ini dikontrol oleh akibat-akibatnya. Sebagai akibat diistilahkan *reinforces* atau *punishers*.

3. Sosial Learning

Belajar sosial juga disebut belajar obsevasional, modeling atau belajar imitatif. Sosial learning merupakan pandangan integratif, dan menganggap bahwa lingkungan internal dan eksternal konseli saling mempengaruhi. Kejadian-kejadian belajar sebagai hasil interaksi ketergantungan kedua lingkungan tersebut. Mischel (1997) mengemukakan bahwa tingkah laku dipengaruhi oleh lima variabel yaitu kompetensi, strategi, susunan pribadi, harapan-harapan hasil, stimulus, sistem dan rencana pengaturan diri.

Selanjutnya, komponen-komponen belajar merupakan variabel bagi konseling behavioral. Komponen belajar merupakan konsep yang membrikan dasar untuk memahami bagaimana konseli belajar tingkah laku dan mempersembahkan strategi-strategi teknik untuk membantu konseli belajar tingkah laku baru.

a. Reinforcement

Konsep *reinforcement* dikembangkan atas dasar teori *operan conditioning*. *Reinforcement* menunjukkan proses belajar dimana akibat yang menyertai tingkah laku menjadi meningkat. Ada dua kategori *reinforcement*, yang pertama *primary reinforce* yang memiliki nilai perangsang tanpa perlu latihan terlebih dahulu, seperti air, makanan dan item lain yang vital bagi eksistensial hidup. Yang kedua, *secondary reinforce* merupakan

hasil pengalaman belajar yang bersyarat, seperti hadiah, uang dan sebagainya.

b. Punishment

Penampakan akibat yang dipandang sebagai penghapusan kejadian akibat dan dirasa memuaskan adalah *punishment* (hukuman). Hasil *punishment* melawan *reinforcement*. Dalam kehidupan kegunaan *punishment* terbatas. Tingkah laku yang dihentikan dengan hukuman seringkali muncul kembali dan kadang-kadang malah lebih kuat dari tingkah laku sebelum hukuman diberikan. Konseli dapat melakukan kegiatannya yang dihukum diluar kontrol lembaga yang memberi hukuman. Sebaiknya pengurangan tingkah laku harus menggunakan proses-proses selain hukuman.

c. Extinction

Berakhirnya pengaruh *reinforcement* bagi sebuah penampilan respon disebut *extinction*. Ia merupakan prosedur yang didalamnya *consequence* tidak tersedia mengikuti respon. Prosedur-prosedur *extinction* telah banyak digunakan dalam berbagai situasi, seperti konseli yang berbicara negatif, isolasi sosial dan berbagai kebiasaan konseli.

d. Generalization

Adalah memakai respon yang dipelajari dalam kaitannya dengan situasi stimulus untuk merespon stimulus yang lain, semakin besar kemungkinan terjadinya pengulangan respon. Generalisasi bisa menguntungkan karena individu bisa situasi baru tanpa harus belajar membuat respon yang sama sekali baru terlebih dulu. Tetapi generalisasi akan merugikan kalo terjadi pada event negatif yang digeneralisir menjadi semua yang mirip dengan event itu dinilai negatif. Ini akan menghambat individu mempelajari respon yang tepat (digigit anjing, menjadi semua anjing menggigit).

e. Discrimination

Adalah kemampuan individu membedakan dua stimulus yang mirip. Diskriminasi ini dikembangkan melalui proses membedakan *reinforcement*. Orang merasa perlu merespon stimulus dengan kecermatan itu akan menghasilkan *reinforcement* kepuasan. Tingkat diskriminasi tergantung pada

seberapa penting suatu situasi harus dibedakan oleh individu. Seorang kameramen akan peka terhadap perubahan cuaca, agar foto yang dihasilkan memuaskan, dan seorang musisi peka terhadap perbedaan irama.

f. *Shaping*

Gerakan dan tingkah laku yang sederhana menuju ke tingkah laku kompleks disebut *shaping*. Untuk membantu konseli mempelajari sedikit demi sedikit atau komponen demi komponen. Konsep-konsep belajar (1,2,3,4 dan 5) digunakan untuk membantu konseli dalam proses *shaping*.

g. *Vicarious Processes*

Pengaruh konsep-konsep 1 sampai dengan 6 tersebut di atas dapat diberikan melalui mengamati respon-respon orang lain. Modeling sebagai bentuk *vicaorious processes*.

D. PANDANGAN TERHADAP HAKEKAT MANUSIA

Pendekatan behavioral moderen didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan pentingnya pendekatan sistematis dan terstruktur pada konseling. Namun pendekatan ini tidak mengesampingkan pentingnya hubungan konseli atau potensi konseli untuk membuat pilihan-pilihan. Dari dasar pendekatan tersebut di atas, dapat dikemukakan beberapa konsep kunci tentang hakikat manusia sebagai berikut :

1. Tingkah laku manusia diperoleh dari belajar, dan proses terbentuknya kepribadian adalah melalui proses kematangan dan belajar. Ini merupakan asumsi dasar pendekatan behavioral mengenai perkembangan kepribadian, bahwa atas dasar landasannya pada teori belajar, maka berpendapat terbentuknya tingkah laku, baik positif maupun negatif diperolehnya dari belajar. Tentu saja dari seseorang dapat belajar jika ia sudah matang untuk melakukan belajar.
2. Kepribadian manusia berkembang bersama-sama dengan interaksinya dengan lingkungan. Para teoritis belajar percaya bahwa beberapa tingkah laku merupakan hasil dari sifat bawaan dan interaksi sifat

bawaan dengan lingkungannya. Namun karena sifat bawaan tidak dapat dikontrol, maka perhatian lebih difokuskan pada hal-hal yang dapat dikontrol dan diterangkan, yakni interaksi yang dapat diamati antara individu dengan lingkungannya. Interaksi ditentukan bentuknya oleh tujuan, baik yang berasal dari diri pribadi maupun yang dipaksakan oleh lingkungan.

3. Setiap orang lahir dengan membawa kebutuhan bawaan, tetapi sebagian besar kebutuhan dipelajari dari interaksi dengan lingkungan. Mula-mula muncul tujuan yang diasosiasikan dengan penguat fisiologik. Semakin individu mencapai kematangan dan juga dari interaksinya dengan lingkungan, maka tujuan lain menjadi semakin penting. Tingkah laku sering diarahkan ke tujuan tertentu, dan tujuan baru muncul sebagai hasil asosiasi dengan tujuan yang terdahulu. Melalui proses ini berkembang diferensiasi kebutuhan, mulai dari yang paling spesifik sampai yang umum. Semakin spesifik kategori kebutuhan, semakin besar kemungkinan untuk dapat dipakai memprediksi dan memahami tingkah laku seseorang. Diferensiasi kebutuhan akan menghasilkan hirarki kebutuhan, dan ini tidak sama antar individu, tergantung pada nilai yang mereka lekatkan pada kebutuhan yang dipelajari itu. Mula-mula individu banyak bergantung pada sumber kepuasan eksternal, namun semakin matang, kekuatan penguat internal semakin penting.
4. Manusia bukanlah hanya hasil dari *conditioning* sosial/cultur mereka, namun sebaliknya manusia adalah penghasil dan hasil dari lingkungannya (Bandura, 1977) mengesampingkan kemungkinan penentuan diri (*self-determination*) dan kebebasan, namun kecenderungan saat ini adalah mengarah pada prosedur perkembangan yang nyata-nyata memberikan pengontrolan pada diri para konseli dan dengan demikian meningkatkan tingkah kebebasan mereka. Kazdin (1991) mengamati bahwa perubahan

tingkah laku yang lemah yang membatasi pilihan mereka, individu lebih bebas memilih kemungkinan-kemungkinan yang sebelumnya tidak ada. Dengan demikian, bila perubahan tingkah laku secara khas diterapkan, hal tersebut akan meningkatkan bukan menekan kebebasan.

5. Manusia tidak lahir baik atau jahat, tetapi netral, bagaimana kepribadian seseorang dikembangkan, tergantung pada interaksinya dengan lingkungan. Dengan kata lain dapat saja manusia menjadi baik atau sebaliknya tergantung dari bagaimana ia belajar dalam interaksinya dengan lingkungan.
6. Manusia mempunyai tugas untuk berkembang, dan semua tugas yang harus diselesaikan dengan belajar hidup adalah serangkaian tugas yang harus dipelajari. Keberhasilan belajar akan menimbulkan kepuasan. Sedangkan kegagalan berakibat ketidakpuasan dan penolakan sosial.

E. PERKEMBANGAN TINGKAH LAKU

Harapan akan adanya rasa bahagia, damai dalam hidup, sukses dalam cita-cita dan banyak, tidak banyak mengalami hambatan, dapat bertingkah laku secara baik, sebenarnya merupakan dambaan setiap orang. Tetapi pada kenyataannya, tidak semua orang dapat mencapainya. Ada sejumlah orang yang ada sejumlah orang yang tidak banyak menemui hambatan dan tingkah lakunya yang kurang tepat. Munculnya masalah dalam hidup, dapat dikatakan secara pasti memerlukan pemecahan terbaik, sehingga memerlukan bantuan pihak lain, salah satunya memerlukan konseling dengan segala pendekatannya, yang biasanya konselor akan memilikinya.

Pendekatan behavioral mempunyai asumsi dasar mengenai perkembangan kepribadian adalah bahwa tingkah laku diperoleh dari belajar dan kepribadian manusia berkembang melalui proses kematangan dan belajar. Konseling behavioral tidak memisahkan tingkah laku yang normal dan abnormal. Tingkah laku dipandang sebagai tingkah laku yang dipelajari,

sehingga ada yang belajar secara tepat dan belajar secara salah. Konselor membantu konseli untuk mencapai perubahan tertentu dalam tingkah lakunya. Oleh karena itu, dalam pembahasan berikut kita akan membedakan tingkah laku yang tepat dan tidak tepat.

1. Perkembangan Tingkah Laku yang Tepat.

Asumsi dasar pendekatan teori belajar dalam kepribadian adalah bahwa tingkah laku itu dipelajari individu dalam interaksinya dengan lingkungan mereka. Orang tidak lahir jahat atau baik, tetapi netral (mirip dengan tabula rasa) dan bagaimana kepribadian seseorang dikembangkan tergantung pada interaksinya dengan lingkungan.

Interaksi Individu dengan lingkungan ditentukan bentuknya oleh tujuan, baik yang berasal dari diri pribadi atau kadang-kadang dipaksakan oleh lingkungan. Individu belajar merespon yang dapat memberinya kepuasan yang sebesar-besarnya. Hadiah atau penguat menjadi kondisi yang mempengaruhi tingkah laku mencapai tujuan. Penguat yang terbesar adalah tercapainya tujuan itu sendiri, sehingga akhirnya tujuan menjadi pendorong orang bertingkah laku. Motivasi tingkah laku dikembangkan melalui pengalaman, berangsur-angsur sehingga dapat dibangun seperangkat motif dan kebutuhan yang terdiferensiasi secara teratur.

Sebagian besar kebutuhan individu diperoleh dari belajar pada mulanya muncul tujuan yang diasosiasikan dengan penguat fisiologik. Semakin individu mencapai kematangan dan juga interaksinya dengan lingkungan, maka tujuan lain menjadi semakin penting. Tingkah laku selalu diarahkan ketujuan tertentu dan tujuan yang baru muncul sebagai hasil asosiasi dengan tujuan yang terdahulu. Melalui proses ini, perkembangan diferensiasi need, mulai dari yang spesifik sampai yang umum.

Proses ini dapat dilukiskan dengan mengamati interaksi antara ibu dan anaknya. Mula-mula interaksi, anak bertemu dengan ibunya dan memperoleh pemuasan kebutuhan makanan. Kepuasan ini perlahan-lahan berkembang melalui generalisasi sehingga akhirnya anak merasa puas hanya karena ibunya hadir didekatnya. Ini memberikan pelajaran untuk kemudian

mebutuhkan “perhatian” ibunya. Jadilah perhatian sebagai kebutuhan baru yang sama sekali berbeda dengan kebutuhan pertama, yakni menghilangkan rasa lapar. Dari interaksi yang terus menerus, anak belajar bahwa ibu senang dengan tingkah laku semacam itu, dan ini sudah cukup memberi kepuasan kepada anak “Bersikap” manis menjadi kebutuhan baru. Jadi, terjadi proses perubahan dari kebutuhan fisiologis menjadi kebutuhan sekunder yang diperoleh dari belajar.

Rutter mengemukakan tiga sifat umum dari kebutuhan yang dipelajari: (1) *need potentials*, (2). *Freedom of Movement*, dan (3) *need value*.

Need Potentials adalah kekuatan atau potensi yang dimiliki oleh kebutuhan untuk menarik tingkah laku kearahnya. Setiap saat Individu dihadapi dengan berbagai kebutuhan sekaligus. Biasanya ada kebutuhan yang potensinya lebih kuat dari yang lain dan individu merespon kearah kebutuhan itu. Kalo terjadi berbagai kebutuhan sekaligus. Biasanya ada kebutuhan yang potensinya lebih kuat dari yang lain dan individu merespon kearah kebutuhan itu. Kalau terjadi beberapa kebutuhan timbul dengan potensi yang seimbang. Individu dihadapkan pada konflik yang penyelesaiannya harus melalui proses pemilihan.

Freedom of movement, artinya individu mempunyai keyakinan bahwa pola tingkah laku tertunya, akan menghasilkan sesuatu yang diharapkan, walaupun respon selalu tertuju pada stimulus tertentu, individu itu bukan robot, ia dapat mengontrol dirinya sendiri. Respon individu untuk menjawab suatu kebutuhan cukup bervariasi, dari yang segerah memperoleh reinforcement, sampai pada *Reinsporcement* akan diperoleh pada masa yang belum ditentukan. Individu memperoleh kebebasan untuk memperoleh respon mana yang akan dipakai, bahkan individu juga memiliki kebebasan untuk memilih stimulus mana yang akan diresponnya, tidak peduli sekecil apapun potensi kebutuhan itu, tetap memiliki probabilitas untuk dipilih. Individu juga bebas mencoba respon tertentu yang diharapkannya akan mencapai tujuan yang berharga baginya.

Need value adalah nilai yang berkembang didalam diri individu mengenai suatu kebutuhan. Derajat kebutuhan dalam diri individu ini yang membuat individu lebih memilih suatu kepuasan dibanding dengan yang lain, karena pada situasi tertentu kebutuhan akan tujuan itu dinilai lebih berharga.

Dalam hubungan dengan perkembangan *reinforcement* dan interaksinya dengan lingkungan, individu berbeda pola tingkah lakunya, karena mereka menanggapi situasi spesifik dengan cara berbeda. Anak perempuan yang menerima feedback positif setiap bertingkah laku seperti anak laki-laki, akan lebih kelaki-lakian dibandingkan dengan anak perempuan yang menerima feedback negatif untuk tingkah laku serupa dimasa kecilnya. Anak itu mengartikan situasi yang berbeda dari hasil belajarnya. Jadi jelas sebagian besar proses belajar ini terjadi pada masa kanak-kanak, sehingga perkembangan kepribadian menurut teori belajar mirip dengan pendekatan lain dalam hal menyadari pentingnya masa kecil dalam proses perkembangan.

Pengalaman masa kecil memang sangat penting dalam perkembangan hirarki kebutuhan anak, namun anak itu harus terus menerus direvisi sepanjang hayat. Individu terus-menerus berinteraksi dengan lingkungan, ada tingkah laku yang diperkuat, ada yang dipelajari baru, dan ada pula yang dibuang, sesudah individu matang, ada pergeseran dari keterikatan dengan penguat luar menjadi penguat dari dalam dirinya sendiri. Dimasa kecil mungkin dibutuhkan *reinforcement* dari luar untuk membuat anak mau membaca. Namun kemudian semua kesenangan yang diperoleh dari membaca cerita, bagus sudah sudah menjadi *reinforcement* yang sangat kuat untuk membaca. Pada orang dewasa, *self reinforcement* menjadi *reinforcement* yang paling kuat.

Dari uraian di atas, dapat kita simpulkan bahwa perkembangan tingkah laku yang tepat adalah tingkah laku yang diwujudkan dengan melalui belajar yang benar, individu bertingkah laku secara tepat, misalnya masuk sekolah sesuai dengan ketentuan, mengerjakan tugas rumah atau sekolah dengan baik, bukannya merasa puas karena dihukum guru karena tidak mengerjakan tugas, hukuman dianggapnya

reinforcement yang diharapkan karena ia tidak suka pelajarannya. Tingkah laku yang sederhana dan tidak berlebihan pada dasarnya tingkah laku yang tepat, misalnya seseorang dapat belajar sesuai dengan jadwal empat jam, bukannya hanya satu jam; seseorang dapat bergaul dan menyapa dengan ramah; seseorang yang tidur dengan waktu yang sesuai, tidak berlebihan; maka dengan porsi yang pas, tidak kurang tidak lebih; kalau merokok juga dengan ukuran yang tidak berlebihan; takut pada ular juga secara wajar, bukannya takut yang membabi buta menjadi cemas, tegang dan sebagainya.

2. Perkembangan Tingkah Laku yang Tidak Tepat

Bagi individu tingkah laku yang tidak tepat akan menimbulkan berbagai kesulitan baik bagi diri individu itu sendiri, maupun terhadap lingkungan sekitarnya. Menurut aliran behaviorial, tingkah laku yang tidak tepat dipelajari dengan cara yang sama dengan tingkah laku yang tepat. Tingkah laku itu dipelajari karena suatu titik perkembangan pernah menjadi jalan untuk memperoleh kepuasan. Misalnya, siswa berbuat kenakalan di kelas karena mereka belajar bahwa cara itulah yang paling efektif untuk menarik perhatian guru. Hukuman guru diterima anak sebagai hadiah yang memberi kepuasan kebutuhan perhatian. Walaupun orang lain memandang tingkah laku itu tidak tepat, namun bagi siswa dapat member *reinforcement* yang diharapkannya. Sama halnya, orang yang menarik diri, yang dipandang terisolir secara sosial. Hadiah dari tingkah laku menarik diri adalah tidak perlu berpartisipasi dengan situasi yang menakutkan, dimana takut ini juga dipelajari melalui pengalaman yang tidak menyenangkan dimasa lalu. Contoh lain, seorang anak yang sengaja tidak mengerjakan soal-soal mata pelajaran Matematika sebagai tugas pekerjaan rumah. Guru menyuruhnya keluar tidak mengikuti pelajaran Matematika, dan bagi siswa lain tentu keadaan ini dianggap merugikan karena tidak boleh mengikuti pelajaran. Namun bagi siswa tersebut akan merasa puas karena ia tidak senang dengan pelajaran Matematika, ia merasa puas karena dapat memberikan *reinforcement* yang diharapkannya.

Tingkah laku yang tidak tepat berbeda dengan yang tepat, hanya dalam derajat tingkah laku itu mengecewakan individu dan lingkungannya. Secara luas, kebudayaan ikut menentukan mana tingkah laku yang tepat dan tingkah laku yang tidak tepat. Dari interaksi dengan kebudayaan ini pula individu belajar mendefinisikan apa yang memuaskan diri dan lingkungannya, dan menyusunnya dalam hirarki khasanah tingkah laku.

Para psikolog belajar berpendapat, tingkah laku yang tidak tepat, karena pada dasarnya semua tingkah laku adalah usaha individu untuk memodifikasi situasi sehingga dapat memberi kepuasan yang setinggi-tingginya. Semua tingkah laku dibentuk melalui proses belajar, tidak peduli hasilnya nanti adaptif atau maladaptif. Individu memantapkan pola tingkah lakunya karena dapat memperoleh penguat kepuasan. Ini yang akan menjadi salah satu kunci proses konseling behavioral, yakni kemampuan konselor, membantu konseli menentukan kepuasan bagaimana yang bakal diperolehnya dari suatu tingkah laku.

Berdasarkan uraian di atas, dapat kita simpulkan bahwa tingkah laku yang tidak tepat diperoleh dan dikembangkan oleh seseorang karena ia belajar dengan salah, sehingga tingkah lakunya tidak tepat, kurang dan berlebihan, tidak karuan dan sebagainya.

F. KONDISI-KONDISI PENGUBAHAN

Perubahan tingkah laku yang diharapkan terjadi pada diri konseli, menurut syarat-syarat atau biasanya dikatakan sebagai kondisi yang harus dipenuhi. Kondisi tersebut meliputi tujuan konseling, fungsi dan peranan konselor, pengalaman konseli dan hubungan antara konselor dan konseli.

1. Tujuan Konseling

Tujuan konseling menduduki tempat yang sangat penting dalam konseling behavioral. Konseli bersama konselor menentukan tujuan-tujuan yang akan dicapai. Konseli memilih tujuan-tujuan konseling, yang secara khusus ditentukan pada permulaan proses konseling. Penilaian yang berlangsung, terus sepanjang konseling berlangsung, menentukan tingkah dimana tujuan-tujuan ini terpenuhi secara efektif.

Tujuan umum konseling behavioral adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi belajar, tujuan konseling dikelompokkan dalam tiga kategori yaitu memperbaiki perilaku yang tidak sesuai, belajar proses tentang pembuatan keputusan, dan pencegahan timbulnya masalah. Menurut Corey (2009) Ada juga fungsi tujuan dalam konseling behavioral yaitu (1) sebagai refleksi masalah konseli dan dengan demikian sebagai arah bagi konseling. (2) sebagai dasar pemilihan dan penggunaan strategi konseling, dan (3) sebagai kerangka untuk menilai hasil konseling. Urutannya pemilihan dan penetapan tujuan yang digambarkan oleh Cornier dan Cornier (dalam Corey, 2009) sebagai suatu bentuk kerjasama antara konselor dengan konseli, sebagai berikut:

- a. Konselor menjelaskan hakikat dan maksud tujuan.
- b. Konseli mengkhususkan perubahan-perubahan tertentu atau tujuan-tujuan yang diinginkan.
- c. Konseli dan konselor mengeksplorasi dapat tidaknya tujuan-tujuan yang dinyatakan tersebut dilaksanakan.
- d. Bersama-sama mereka mengidentifikasi resiko-resiko ini diselidiki (dieksplorasi).
- e. Bersama-sama mereka membahas keuntungan-keuntungan tujuan yang mungkin ada.
- f. Berdasarkan informasi yang diperoleh mengenai tujuan yang dinyatakan oleh konseli, konselor dan konseli membuat satu diantara keputusan-keputusan berikut, melanjutkan konseling, mempertimbangkan kembali tujuan-tujuan konseli atau mencari *referral*.

Bila proses pemilihan tujuan di atas dapat diselesaikan, maka proses penentuan tujuan dimulai. Proses ini mencakup usaha bersama dimana konselor dan konseli membahas tingkah laku-laku yang dihubungkan dengan tujuan-tujuan tersebut, kondisi-kondisi perubahan, tingkat perubahan, tingkah laku, hakekat sub-sub tujuan dan rencana tindakan untuk mencapai tujuan tersebut.

Setelah tujuan ditetapkan dan ditentukan, adalah tugas terapis untuk memilih strategis terapeutik yang dirancang untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut. Dalam poin inilah konseli dan

terapis melakukan kesepakatan terapeutik. Gottman dan Leiblus (1996) menyatakan bahwa kesepakatan/persetujuan tertulis dan ditanda tangani dapat digunakan untuk menegaskan kesepakatan tujuan, dan aturan-aturan prosedural treatment dalam pandangan mereka, ada implikasi penting dari memilih kesepakatan seperti itu:

- a. Kesepakatan *terapeutik (therapeutic contract)* meningkatkan kesepakatan-kesepakatan membuat konselor/konselin menjadi *alliance operational*.
 - b. Kesepakatan *terapeutik* menekankan pada konseli pentingnya partisipasi aktif dalam proses *terapeutik* dan bukan membantu perkembangan sikap *spectator pasif*.
 - c. Kesepakatan *terapeutik* adalah hubungan dasar antara prosedur atau teknik yang digunakan dengan tujuan-tujuan kongkrit konseli.
2. Fungsi dan peran konselor

Para konselor behavioral harus mengasumsikan adanya peranan aktif, direktif dalam treatment, karena mereka menerapkan pengetahuan ilmiah pada penemuan solusi pada permasalahan yang dihadapi.

Konselor behavior secara khas berfungsi sebagai guru pengarah, dan ahli dalam mendiagnosa tingkah laku yang tidak tepat dalam menentukan prosedur-prosedur yang diharapkan, mengarah pada tingkah laku baru dan lebih baik.

Fungsi penting lain adalah peran modeling konselor untuk konseli. Bandura (1977) menunjukkan bahwa sebagian besar belajar yang terjadi melalui pengalaman langsung dapat juga diperoleh melalui pengamatan terhadap tingkah laku orang lain. Dia menambahkan bahwa salah satu dari proses-proses yang mendasar dimana konseli mempelajari tingkah laku baru adalah melalui peniruan atau modeling sosial yang diberikan oleh konselor, konselor sebagai seorang individu menjadi *role model* yang penting. Karena konseli sering sekali memandang konseli sebagai *worthy emulation*, maka konseli meniru sikap-sikap, nilai-nilai, kepercayaan-kepercayaan, dan tingkah laku konselor. Dengan demikian konselor harus sadar tentang peran penting yang mereka mainkan dalam proses pengidentifikasian. Bagi

seorang yang tidak menyadari kekuatan yang mereka miliki dalam mempengaruhi dan membentuk cara berpikir dan bertingkah laku konseli membuat mereka mengingkari pentingnya kepribadian mereka sendiri dalam proses *terapeutik*. Bagi konselor, peran dan fungsi yang paling berat adalah menjadi model bagi konseli.

3. Pengalaman Konseli Dalam Konseling

Salah satu dari sumbangan unik konseling behavioral ialah bahwa konseling behavioral memberi suatu sistem prosedur-prosedur yang tersusun dengan baik kepada konselor untuk diterapkan dalam konteks peran yang tersusun dengan baik pula.

Konseling behavioral juga memberikan peran kepada konselor untuk diterapkan dalam konteks peran yang tersusun dengan baik pula. Konseling behavioral juga memberikan peran kepada konseli yang ditentukan dengan baik pula, dan menekankan pentingnya kesadaran dan partisipasi konseling dalam proses *terapeutik*.

Konseli harus dilibatkan secara aktif dalam pemilihan dan penentuan tujuan, harus memiliki motivasi-motivasi untuk berubah dan harus mau bekerja sama dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan *terapeutik*, baik selama masa konseling maupun dalam situasi kehidupan nyata (diluar situasi konseling). Kalau konseli tidak dilibatkan secara aktif dalam cara seperti ini, kemungkinannya adalah konseling tidak akan berhasil.

Aspek penting dari peranan konseli dalam konseling behavioral ialah bahwa mereka didorong untuk bereksperimen tentang tingkah laku baru dengan tujuan perluasan tingkah laku adaptif mereka. Mereka dibantu menggeneralisasikan dan mentransfer (proses) belajar yang diperoleh dalam situasi konseling kepada situasi-situasi di luar konseling. Lagi pula pendekatan ini menekankan pentingnya keterlibatan aktif dan kemauan konseli untuk memperluas dan menerapkan tingkah laku mereka pada situasi-situasi kehidupan nyata.

Selanjutnya dalam konseling behavioral konseli harus melakukan lebih jauh daripada sekedar menghimpun pandangan/gagasan, mereka harus mau mengambil resiko.

Keberhasilan dan kegagalan dalam upaya-upaya untuk menerapkan tingkah laku baru adalah merupakan bagian penting dari pengalaman konseling.

4. Hubungan antara konselor dengan konseli.

Sementara ada pendapat mengatakan bahwa konseling behavioral itu tidak menyentuh pribadi individu dan bersikap mekanis-manipulatif. Sesungguhnya, bila diperhatikan dari berbagai tulisan mengenai pendekatan ini tampak bahwa pendapat itu tidak tepat dan benar. Wolpe, mengatakan bahwa hubungan personal yang baik antara konselor dan konseli merupakan unsur yang sangat penting yang mempengaruhi proses konseling. Walaupun demikian perlu diakui bahwa masalah hubungan konseling ini bukanlah unsur yang menentukan bagi keberhasilan konseling dalam pendekatan behavioral, sehingga perlu penggunaan teknik lain, dan konselor harus terampil dalam menggunakannya.

Sebagian besar para konselor behavioral mengakui bahwa unsur-unsur mengenai kehangatan, permisif, acceptance, empati dan keaslian adalah diperlukan dalam proses konseling. Dalam konseling behavioral harus ada keterlibatan antara konselor dan konseli, misalnya dalam membahas tentang tujuan dan tingkah laku yang ingin dicapai oleh konseli, mereka bekerja sama untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan terapeutik. Di samping itu juga terdapat kesepakatan terhadap tujuan-tujuan yang akan dicapai, kesepakatan ini dipertegas dengan ditulis dan ditanda tangani.

G. MEKANISME PENGUBAHAN.

1. Tahap-Tahap Konseling

Berbicara tentang langkah-langkah dasar atau tahapan-tahapan dalam proses konseling, ditemukan bagian yang berbeda-beda. Mengapa identifikasi ini dilakukan adalah untuk mengajarkan keterampilan-keterampilan konseling. Walaupun pembagiannya berbeda-beda dapat ditemukan empat tahap pokok yakni: *assessment*, *goal setting*, *techniques*, *implementation* dan *evaluation-termination*. Keempat tahap ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan.

a. *Assesment*

Tujuan tahap ini adalah untuk menentukan apakah yang dilakukan konseli saat ini aktifitas nyata, perasaan, nilai-nilai dan pikiran konseli saat ini merupakan item-item yang digali dalam *assesment*. *Assesment* lebih menekankan pada kelebihan/kekuatan konseli daripada kelemahannya. Tahap ini diperlukan untuk mendapatkan informasi yang menggambarkan masalah yang dihadapi konseli, dengan demikian akan dapat menjadi pedoman yang baik dalam rangka menyusun strategi pemberian bantuan.

Kanker dan Sallow (1996) mengemukakan tujuh bidang informasi dalam *assesment*, yaitu:

1. Analisa tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli saat ini. Pusat analisa ini adalah tingkah laku khusus yang dideskripsikan oleh konseli sebagai pelanggaran.
2. Analisa situasi yang dialaminya masalah konseli terjadi. Analisa ini mencoba untuk mengidentifikasi peristiwa yang mengawali tingkah laku dan yang mengikutinya. (*antendent dan consequence*) sehubungan dengan masalah konseli.
3. Analisa motivasional. Hal-hal yang menarik dalam kehidupan konseli diidentifikasi.
4. Analisa sejarah perkembangan. Informasi yang dikumpulkan memperhatikan perubahan-perubahan biologis, spasial dan tingkah laku dari konseli.
5. Analisa *self-control*. Tingkat kontrol diri konseli terhadap tingkah laku bermasalah ditelusuri atas dasar bagaimana kontrol itu dilatih dan diatasi atas kejadian-kejadian yang menentukan keberhasilan *self-control*.
6. Analisa hubungan sosial. Orang-orang lain yang dekat dengan kehidupan konseli diidentifikasi, juga hubungannya orang tersebut dengan konseli. Metode yang digunakan untuk mempertahankan hubungan di analisa juga.

7. Analisa lingkungan fisik-sosial-budaya. Analisa ini atas dasar norma-norma dan keterbatasan-keterbatasan lingkungan.

Analisa dari setiap bidang tersebut digunakan untuk memperoleh pemahaman tentang diri konseli, terutama masalahnya dan untuk membantu menyusun. Tujuan dan strategi konseling yang tepat. Konseling behavioral tidak percaya bahwa cara-cara berbuat. Konseli merupakan hasil dari beberapa masalah yang mendasari. Tingkah laku tidak dipandang *simpton*. Alat-alat pengumpul data bukanlah cara yang terbaik dalam mengumpulkan informasi. Seringkali konselor dan konseling menciptakan sendiri teknik yang tepat untuk assesmet: misalnya kolektor data yang efektif.

b. Goal Setting

Konselor bersama konseli menyusun tujuan yang dapat diterima berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. Tujuan ini penting dalam konseling behavioral, sebab tujuan akan menjadi penuntun aktifitas belajar. Steward, Johnson, Burks, dan Engerkes (1992) mengemukakan bahwa *fase goal setting* disusun atas tiga langkah: (1) membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan. (2) memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan, situasional dan berdasarkan tujuan belajar yang dapat diterima dan dapat diukur, (3) memecahkan tujuan kedalam sub tujuan dan menyusun menjadi susunan yang berurutan.

Krumboltz mengemukakan tiga kriteria tujuan (1) tujuan harus diinginkan oleh konseli; (2) konselor harus berkeinginan membantu konseli mencapai tujuan; (3) harus ada kesempatan untuk membantu menjelajahi lingkungan tujuan. Untuk membantu ini tujuan harus dinyatakan atas dasar tingkah khusus yang akan ditampilkan oleh konseli, misalnya akan menyapa temanmu terlebih dahulu sebelum disapa, akan belajar dikursi menghadap meja, akan menabung 1000/perhari, akan bangun pagi sendiri sebelum dibangun oleh ibu. Perumusan tujuan tidak dapat di sederhanakan karena ada beberapa hambatannya antara lain :

- (a) Masalah merupakan tingkah laku yang merupakan bagian dari yang lainnya .
- (b) Masalah dinyatakan dalam bentuk perasaan.
- (c) Masalahnya diluar tujuan yang dirumusan/hendak dicapai,
- (d) Masalah dimana tujuan yang hendak dicapai tidak diinginkan.
- (e) Masalah dimana konseli tidak bahwa tingkat lakunya tidak tepat.
- (f) Masalah merupakan konflik pilihan.
- (g) Masalah vested interest yang tidak berkaitan dengan setiap manusia.

c. *Techniques Implementation*

Setelah tujuan konseling yang dapat diterima dirumuskan, konselor dan konseli harus menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Dengan cara *brainstorming* konselor dan konseli menentukan pilihan teknik yang digunakan untuk tujuan konseli tertentu dan didasarkan pada informasi yang diperoleh selama *assesment* dan *goal getting*. Teknik-teknik konseling seringkali disusun untuk diimplementasikan di luar ruangan konseling. Konseling akan memusatkan pada membantu konseli untuk mempelajari metode-metode belajar yang lebih efektif yang akan digunakan dalam strategi perubahan tingkah laku.

Menyusun teknik yang baik akan membantu konselor efektif dalam memberikan bantuan kepada konseli. Gottman dan Lieblum (1996) mengemukakan beberapa aktifitas konselor yang dapat meningkatkan kemungkinan timbulnya kegagalan menyusun teknik konseling :

1. Menyatakan bahwa konseling menunjukkan masalah yang hanya *simpton* dari masalahnya yang lebih dalam.
2. Menolak menyusun tehnik yang dipusatkan perubahan tingkah laku konseli.
3. Mengacaukan anggota tunggal yang dianggap terbaik untuk semua masalah dan semua konseli.
4. Memiliki teori perubahan tingkah laku yang belum teruji kebenarannya.

5. Menyatakan bahwa perubahan sebenarnya baru akan dapat terjadi beberapa tahun setelah terapi.
6. Tidak mau tahu dunia nyata dimana konseli hidup dan didalam mana masalah itu ada.
7. Menolak untuk mendefinisikan tujuan konseling secara khusus.
8. Menghindarkan evaluasi konseling dan tindak lanjut konseli untuk menguji efektifitas konseling.

d. *Evaluation-Termination.*

Evaluasi konseling behavioral merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektifitas konselor dan efektifitas tertentu dari teknik yang digunakan. *Terminasi* lebih dari sekedar *stopping* konseling, *terminasi* meliputi :

- a) Menguji apa yang konseli lakukan terakhir.
- b) Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan.
- c) Membantu konseli mentransfer apa yang telah dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli.

2. Teknik-Teknik Konseling.

Konseling behavioral sudah berkembang luas tidak sesempit batasan yang disampiakan oleh Skinner. Tentu ada konselor yang tradisional masih mendasarkan model konselingnya semata-mata pada teknik yang berakar pada hukum-hukum belajar. Namun sebagian besar lainnya disamping menerapkan teori belajar, juga memanfaatkan berbagai teknik pendekatan lain. Seperti yang Dikemukakan oleh Lazarus bahwa dalam detail praktek kerja sehari-hari, saya dengan konseli, saya menemukan perlunya memperluas dasar konvensional dari terapi behavioral. Begitu pula Krumboltz dan Thoresen mengemukakan bahwa tidak ada daftar teknik yang diterima untuk dipakai konselor yang menyebut dirinya konselor behavioral. Pintu harus tetap di buka untuk semua prosedur yang mungkin berguna. Teori semacam ini, biasa disebut behavioris, elektik, namun dasar operasional kerjanya tetap behavioral, ini berarti walaupun teknik yang dipakai mungkin tidak berdasarkan teori belajar, fokusnya tetap fokus pada perubahan tingkah laku konseli secara nyata

tampak, baik dalam bentuk mengembangkan dan memperkuat tingkah laku baru, maupun menghilangkan tingkah laku yang tidak dikehendaki.

a. Memperkuat tingkah laku

1) *Shaping*

Adalah metode mengajarkan tingkah laku dengan terus menerus melakukan optimalisasi dan membuat rantai hubungan. Tingkah laku yang tidak pernah dimunculkan tidak dapat *direinforcement*, karena itu dalam mengajarkan tingkah laku, tingkah laku yang mirip dengan tingkah laku yang dikehendaki harus bertahap, dimana dalam proses itu, ada tingkah laku yang *direinforcement* dan ada juga tidak. Melalui *aproksimasi* ini tingkah laku secara bertahap dapat didekati, sehingga akhirnya dapat dibentuk tingkah laku yang diharapkan.

Untuk membentuk tingkah laku yang baru, pertamanya perlu dispesifikasi dengan jelas dalam bentuk behavioral, tingkah laku mana yang akhirnya dikehendaki. Berikut bagaimana upaya yang dilakukan untuk menentukan urutan langkahnya. Dalam mencapai tujuan final, konselor harus mulai dari tingkat yang sudah dicapai konseli, kemudian mulai membentuk tingkah laku yang dikehendaki.

2) *Behavior Contracts*

Syarat mutlak untuk memantapkan kontrak behavioral adalah batasan yang cermat melalui problem konseli, situasi dimana hal itu diekspresikan dan kesediaan konseli untuk mencoba prosedur itu. Penting untuk merinci tugas yang harus ia lakukan, kriteria sukses disebutkan dan *direinforcement* ditentukan. Kalau semuanya itu dilakukan, kontrak akan dapat dimantapkan melalui *reinforcement* yang cukup dekat dengan tugas dan kriteria yang diharapkan.

Beberapa saran yang perlu diperhatikan: (1) Nyatakan kontrak dalam kalimat positif, (2) Atur tugas dan kriteria yang memungkinkan dapat dicapai. (3) Beri penguatan secepat mungkin, (4) Dorong individu mengembangkan *self reinforcing*, (5) Gunakan kontrak bertingkat (kontrak yang mengacu pada tugas, diikuti hadiah yang menimbulkan kontrak baru, diikuti pelaksanaan tugas, hadiah, kontrak dan seterusnya).

3) *Asertive Treaning*

Asertif treaning terutama dapat diterapkan pada situasi-situasi interpersonal, dimana individu yang mempunyai kesulitan-kesulitan perasaan atau tempat untuk menyatakannya. *Assertive training* dapat membantu bagi orang-orang berikut ini. (1). Mereka yang tidak dapat menyatakan kemarahan dan kejengkelan, (2) Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari padanya, (3). Mereka mempunyai kesulitan untuk menyatakan “tidak” (4). Mereka yang sukar menyatakan kecintaan dan respon-respon positif lainnya, (5) Mereka menyatakan tidak punya hak untuk menyatakan perasaan dan pikirannya.

Assertive treaning mengungkap prosedur-prosedur permainan peran, misalnya konseli mengeluh bahwa ia sering merasa tertekan oleh orang tua yang menyuruh melakukan yang ia nilai sebagai pembebanan yang tidak adil dan bahwa ia pada umumnya mengalami kesulitan dalam berhubungan dengan orang tuanya. Pertama, konseli mengambil peranan sebagai orang tua, sedangkan konselor mengambil model dari cara yang ia anggap konseli lakukan terhadap orang tuanya, kemudian mereka berganti peranan, konseli mencoba tingkah laku baru konselor bertindak sebagai orang tua. Proses ini terjadi bila tingkah laku baru mendekati yang sebenarnya.

b. Modeling

Penggunaan model dalam konseling didasarkan atas teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Bandura. Modeling ini digunakan dengan tujuan:

- a) Mempelajari tingkah laku baru. Mengambil model menampilkan tingkah laku yang akan membantu konseli mempelajari keterampilan yang diperlukan.
- b) Memperlemah atau memperkuat tingkah laku yang siap dipelajari. Konseli yang telah memilih pengetahuan tentang penampilan tingkah laku, tetapi tidak menampilkannya. Dengan mengamati model akan meningkatkan atau memperlemah tingkah laku yang dipelajari tanpa hambatan/paksaan.

4) Proses Mediasi.

Menurut Bandura, agar pengamat tingkah laku modeling meniru respon yang dikehendaki pada kondisi yang senada dengan stimulus yang diterima model, harus ada sistem mediasi dalam penyimpangan dan pengungkapan kembali asosiasi antara stimulus itu dengan responnya dalam ingatan. Proses mediasi itu melibatkan empat aspek yakni: atensi, retensi, reproduksi motorik, dan intensif.

Atensi pada respon model menjadi syarat mutlak belajar observasional, karena kalo atensi tidak ada, konseli akan gagal mengenal perbedaan khas respon model. Retensi diperlukan dalam bentuk simbolik dan cukup baik, karena tingkah laku sosial mungkin akan dijumpai sesudah kurun waktu yang lama. Reproduksi motorik, beberapa individu menterjemahkan kembali *simbolik retensi* dalam bentuk tingkah laku, yang tidak selalu mudah apa lagi kalau khasanah respon itu jarang dipergunakan, respon itu sendiri akhirnya hanya akan dipakai kalau ada insentif secukupnya bersamaan atau sebagai konsekwensi dari responnya.

5) Live Model dan Simbolik Model.

Live Model adalah model hidup, bias konselor atau orang lain, tentunya yang utama adalah konselor live model dapat mengajarkan konseli tingkah yang sesuai, pengaruh sikap dan nilai dan keahlian-keahlian kemasyarakatan. Dalam proses konseling ini, para konselor dapat mengajarkan hal-hal berikut melalui tingkah lakunya selama proses konseling. Misalnya, penyikapan diri sendiri (*self-disclosure*) menghadapi resiko (*resk taking*), keterbukaan (*openness*), kejujuran atau (*honesty*), perasaan iba dan semacamnya. Konselor dapat mengajarkan rasa hormat (*respect*), perasaan menerima orang lain (*self asseptence*), toleransi dan keberanian dengan cara menjadikan diri model. Para konselor terus menerus menjadikan dirinya sebagai *live model* bagi konselinya. Konselor kadang-kadang bias juga memberikan model dari tingkah laku atau sikap untuk mempengaruhi konselinya yaitu dengan cara memberikan model sikap dingin, kurang rasa hormat, takut, kekasaran dan menjauhkan diri.

Simbolik model, tingkah laku-tingkah laku model ditunjukkan melalui film, video dan media rekaman lainnya. Bandura, menulis bahwa simbol model telah digunakan dengan sukses dalam berbagai macam situasi. Salah satu contohnya adalah para konseli yang mengalami berbagai macam perasaan takut, dengan cara mengamati model yang berhasil menemui situasi yang menyebabkan rasa takut tanpa akibat-akibat negatif, bias menyebabkan konseli mengurangi atau membatasi perasaan takut tertentu.

6) *Behavior Reherharsel*

Kebanyakan prosedur konseling behavioral menuntut latihan secara kontinyu, tujuannya adalah mempersiapkan konseli mampu melakukan dan menampilkan tingkah laku yang dikehendaki dalam situasi nyata. Latihan tingkah laku dapat dikombinasikan dengan pendapat behavioral lainnya, misalnya sebagai bagian proses *shaving*. Atau sesudah presentase mode, seyogyanya behavior *reherharsel*: dilakukan dalam suasana yang sangat mirip dengan lingkungan konseli yang nyata sangat baik untuk mengajarkan keterampilan sosial dalam behavior . Rehersal konseli tidak hanya mengetahui dan memahami apa saja yang harus dilakukan dan dikatakan melainkan dapat mencoba dan mendapat koreksi melalui timbal balik dari konselor, penilaian dan timbal balik subjektif dari diri sendiri dapat diperoleh bila teknik ini menggunakan alat-alat seperti pita video.

7) *Cognitive restructuring*

Proses kognitif yang terjadi didalam diri individu seringkali mempunyai implikasi terhadap perubahan tingkah laku, *cognitive restructuring* adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang memahami dampak pemikiran tertentu terhadap tingkah laku tertentu, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistik dan lebih cocok. Teknik ini dapat dilakukan dengan jalan memberikan informasi yang korektif, belajar mengendalikan pemikiran sendiri menghilangkan keyakinan yang irasional dan menandai kembali diri sendiri.

Beck, 1976. Mengatakan bahwa terapi kognitif meliputi usaha memberi bantuan kepada konseli agar mereka dapat

mengevaluasi tingkah laku mereka dengan kritis dengan menitik beratkan kepada hal pribadi yang negatif, konseli diajar untuk bisa mengenal, mengamati dan memonitor gagasan dan asumsi mereka. Penguasaan ini mencakup mengerjakan pekerjaan rumah. Mengumpulkan data dari dugaan yang dibuat, menggunakan perekam kegiatan yang dapat membantu mereview penyimpangan-penyimpangan kognitif. Beck, menganjurkan agar konseli diajari keahlian, pengamatan diri sendiri, secara sistematis, sehingga terdapat hubungan antara gagasan dan emosi, mereka membuat hipotesa tertentu tingkah laku, mereka dan akhirnya mereka belajar menerapkan *problem solving* tertentu dan mempraktekkan keahlian dalam situasi khusus.

8) *Covert Reinforcemen*

Teknik ini mirip dengan *cognitive recsruiting*, yakni memakai imajinasi untuk menghadiahi diri sendiri, konseli diminta untuk memasang antara tingkah laku yang tidak dikehendaki dengan sesuatu yang negatif dan memasang imaji sesuatu yang ekstrim positif misalnya orang yang ingin menghilangkan kebiasaan merokok, orang itu disuruh membayangkan gambaran dirinya yang sedang merokok, badannya bergaun paru-paru hitam bajunya lobang terpercik api rokok, *convert reinforcemen* dasarnya adalah model *classical conditioning* diyakini bila pemasangan ini dilakukan cukup lama akan diperoleh hasil yang nyata prosudur ini masih relatif baru, perlu penelitian yang mendalam.

c. Melemahkan Tingkah Laku

9) *Extention*.

Extention adalah proses mengurangi frekuensi terjadinya suatu tingkah laku dengan menghilangkan reinforcementnya. Misalnya tidak menghiraukan tingkah laku anak yang nakal. Pada awal program *extencion* bisa terjadi kenakalan dan justru tambah menjadi-jadi karena anak bersih keras untuk memperoleh perhatian dengan cara yang salah itu, agar cara ini berhasil kenakalan itu tetap tidak perlu diperhatikan.

10) *Reinforcing Incompatible behavior.*

Dengan memperkuat tingkah laku, positif tingkah laku negatif dapat dikurangi. Misalnya kalau konselor ingin klien berbicara mengenai dirinya sendiri maka setiap respon yang berisi pembicaraan mengenai dirinya sendiri direinforces dan pembicaraan yang tidak mengenai dirinya sendiri itu diabaikan, dua tingkah laku yang bertentangan yang satu positif dikehendaki mendapat reinforcing yang satu negatif akan kehilangan dengan dianggap tidak ada hasil. Hasilnya tingkah laku negatif akan berkurang frekuensinya. *Extinction* hanya mengeliminir tingkah laku yang tidak dikehendaki, sedangkan *reinforcemen incompatible* respon sekaligus juga mengembangkan tingkah yang dikehendaki.

11) *Relaxation Treaning*

Relaxation training telah menjadi semakin populer sebagai metode pembelajaran manusia untuk menanggulangi tekanan-tekanan yang ditimbulkan oleh kehidupan sehari-hari cara ini bertujuan untuk memperoleh pengendoran otot mental dan mudah dipelajari. Setelah konseli mempelajari dasar-dasar prosedur *relaxation* sangatlah dianjurkan agar mereka mempraktekkan latihan ini setiap hari yang maksimum.

Latihan ini melibatkan empat hingga delapan jam pelajaran konseli diberi seperangkat petunjuk yang meminta mereka untuk relax, mereka memainkan peran aktif dan relax dalam lingkungan yang tenang. Diharapkan latihan ini menjadi kebiasaan kalau dipraktekkan setiap hari selama lebih kurang dari 20 menit.

12) *Sistimatik Desentization*

Wolpe mengemukakan suatu prosedur terapi yang disebut *sistematik desentization*. Prosedur ini telah dipakai dalam berbagai keadaan yang berhubungan dengan kecemasan, ketakutan reaksi fobia. Dalam perkembangannya teknik ini berdasarkan teori *classical conditioning*. Wolpe memperhatikan respon cemas konseli terhadap suatu yang dipelajari atau diperoleh melalui model klasikal. Prosedur teknik ini meliputi konseli dilatih untuk rileks dipandang sebagai suatu keterampilan dan latihan merupakan peristiwa pendidikan. Relaksasi dapat

diajarkan oleh konselor atau dengan bantuan tape atau materi tertulis. Konseli diberi petunjuk untuk berlatih relaks diluar pertemuan selama lebih kurang 30 menit setiap harinya. Konseli menyusun urutan situasi stimulus yang didalamnya mereka mengalami cemas. Konselor membantu mengidentifikasi dari pengalaman yang tingkat kecemasannya rendah sampai yang tertinggi. Misalnya situasi yang menimbulkan kegelisahan yang paling atas mungkin berupa penolakan oleh pasangan suami istri, kemudian teman terdekat , kemudian kolega, dan seterusnya sampai situasi yang tidak mengganggu mungkin adalah sikap acuh tak acuh orang yang tidak dikenal dalam suatu pesta. Setelah konseli benar-benar relaks, teknik ini dimulai. Dengan mata tertutup, konseli mulai terlibat dengan teknik ini. Konselor menggambarkan seri-seri adegan yang meminta konseli untuk membayangkan dirinya dalam setiap adegan, jika konseli tetap relaks, dia diminta membayangkan situasi yang menimbulkan kegelisahan. Konselor bergerak secara progresif kehirarki sampai konseli memberikan tanda dia sedang mengalami kegelisahan. Adegan dihentikan dan relaksasi dibangkitkan lagi, kemudian diteruskan pada hirarki yang paling menimbulkan gelisah. Treatment berakhir bila konseli mampu tetap dalam kondisi relaks disaat sedang membayangkan situasi adegan yang sebelumnya dirasa paling menimbulkan kegelisahan.

13) *Satiation.*

Proses member reinforcement yang berlebihan sehingga justru kehilangan nilainya sebagai penguat atau bahkan kemudian bernilai sebaliknya. *Satiation* dapat dilakukan dengan membanjiri konseli dengan stimulus yang sama sehingga *reinforcement* menjadi tidak berharga atau dengan terus menerus memberi *reinsorsement* sampai respon tidak dilakukan lagi.

Satiation secara awan dilakukan sejak dulu kala. Misalnya orang yang ingin menghilangkan kebiasaan merokok anaknya, justru memberi anak itu dan memaksanya merokok terus menerus, sampai wajahnya hijau, atau muntah-muntah. Sesudah itu anak menjadi kehilangan hasrat untukl merokok.