

TEORI DAN PRAKTIK KONSELING BEHAVIOR THERAPY: TINJAUAN LITERATUR

Ulfa Madina Fitriyani¹, Bakhrudin All Habsy²
ulfamadina301@gmail.com¹, bakhrudinhabsy@unesa.ac.id²
Universitas Negeri Surabaya

Abstract

The behavior approach in counseling aims to modify maladaptive behaviors into adaptive ones through reinforcement and punishment techniques. Through descriptive analysis of the literature, this study discusses the historical development of the behavior approach, which consists of three waves: behavior modification pioneered by B.F. Skinner, social learning theory by Albert Bandura, and the emergence of new therapies such as dialectical behavior therapy. The research findings indicate that this approach is effective in changing behaviors through positive reinforcement and the elimination of negative behaviors. The strengths of this approach lie in its ability to objectively measure behavioral changes.

Keywords: Behavior Counseling, Reinforcement, Behavior Modification.

Abstrak

Pendekatan konseling behavior berakar dari eksperimen psikologi dan penelitian belajar. Pendekatan behavior dalam konseling bertujuan untuk memodifikasi perilaku maladaptif menjadi adaptif melalui teknik reinforcement dan punishment. Melalui analisis deskriptif terhadap literatur, penelitian ini membahas sejarah perkembangan pendekatan behavior yang terdiri dari tiga gelombang, mulai dari modifikasi perilaku yang dipelopori oleh B.F. Skinner, teori belajar sosial oleh Albert Bandura, hingga munculnya terapi baru seperti terapi perilaku dialektis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam mengubah tingkah laku melalui pembiasaan positif dan penghapusan tingkah laku negatif. Kelebihan pendekatan ini terletak pada kemampuannya untuk mengukur perubahan perilaku secara objektif.

Kata Kunci: Konseling Behavior, Reinforcement, Modifikasi Perilaku.

PENDAHULUAN

Pendekatan behavior berasal dari eksperimen psikologi dan penelitian mengenai belajar. Behavior merupakan suatu pandangan mengenai tingkah laku manusia, tingkah laku tersebut adalah perbuatan yang ditampilkan oleh individu sendiri. Pendekatan adalah salah satu pendekatan teoritis dan praktis yang mengenai model perubahan perilaku konseli dalam proses konseling dan psikoterapi, ciri khas dari behavior ini adalah belajar, conditioning yang dirangkai dalam reinforcement menjadi pola efektif dalam mengubah perilaku konseli. Pendekatan behavior dikenal dengan reinforcement dan punishment, tujuan dari pendekatan ini adalah untuk memodifikasi tingkah laku yang tidak diinginkan (maladaptif) sehingga menekankan pada pembiasaan tingkah laku positif (adaptif). Tingkah laku adaptif akan di beri penguatan yaitu memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan di tampilkan yang bertujuan tingkah laku tersebut dapat diulangi, meningkat dan menetap di masa yang akan datang. Sedangkan tingkah laku maladaptif akan diberikan punishment yang bertujuan agar tingkah laku tidak terulang kembali dimasa yang akan datang. (Prabowo and Cahyawulan 2016) Perilaku yang salah penyesuaian terbentuk melalui proses interaksi antara lingkungan dan perilaku yang dapat berubah melalui proses pengondisian dan penguatan pada individu. Pendekatan behavior berfokus pada perubahan tingkah laku dengan cara menekankan pada pemberian penghargaan kepada konseli ketika melakukan kegiatan yang baik dan memberikan konsekuensi untuk mencegah konseli agar tidak melakukan kegiatan yang buruk, pada dasarnya konseling behavior diarahkan pada tujuan memperoleh tingkah laku yang baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat pertahanan tingkah laku yang diinginkan oleh konseling.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan studi pustaka. Dalam proses pengumpulan data yang digunakan teknik pengumpulan data yang merupakan data yang tertulis dengan berbagai sumber terkait urgensi pendekatan behavior. Penelitian ini menggunakan metode yang digunakan dalam menganalisis data adalah analisis deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejarah Perkembangan

Steven Jay Lynn dan John P. Garske (1985) telah menyebutkan bahwa di kalangan konselor ataupun psikologi pendekatan behavior ini sering disebut sebagai modifikasi perilaku atau terapi perilaku. Skinner (1904-1990) sebagai penemu teori behavioral yang pertama, dibesarkan di lingkungan keluarga yang hangat dan stabil. Skinner sangat tertarik dalam membangun segala macam hal. Skinner adalah seorang juru bicara terkemuka untuk behaviorisme dan dapat dianggap sebagai bapak dari pendekatan behavior. Ia juga seorang ahli eksperimen di laboratorium. Skinner tidak mempercayai manusia memiliki pilihan bebas. Menurutnya tindakan tidak dipengaruhi oleh pikiran dan perasaan. Ia menekankan pandangannya pada sebab akibat antara tujuan, kondisi lingkungan dan perilaku yang dapat diamati. B.F. Skinner telah menolak semua teori kepribadian menurutnya psikologi belum memiliki data factual yang cukup untuk membangun teori kepribadian yang mencakup segala hal. 1) Skinner telah menolak analisis mengenai kehidupan internal semacam insting-motif-drives-aktualisasi diri-superiorita-keamanan, dan secara ekstrim berpendapat psikologi harus membatasi diri hanya menangani data yang dapat diobservasi. 2) Skinner tidak tertarik dengan perbedaan individu seperti trait, life style, ego, dan self, menurutnya psikologi harus menemukan hukum umum dari tingkah laku, hubungan empiric antara stimulus dengan responnya. 3) Pada pakar psikologi kepribadian mengembangkan teorinya berdasarkan analisis pada orang normal, abnormal, dan supernormal sedangkan skinner mengembangkan memakai binatang (tikus dan merpati) sebagai objek pengamatannya. Menurutnya binatang dan

manusia dalam merespon stimuli berbeda dalam tingkat kompleksitasnya, tetapi dengan proses yang sama.

Tokoh perkembangan behaviorisme adalah: Skinner, Pavlov, Eysenck, Joseph Wolpe, Albert Bandura, Albert Ellis, Aaron T. Beck, Ricard Walters, Arnold Lazarus, dan J. B. Watson. (Sigit Sanyata 2019) Terapi behavior tradisional diawali pada tahun 1950-an dan awal 1960-an di Amerika Serikat, Afrika Selatan, dan Inggris sebagai awal radikal menentang perspektif psikoanalisis yang dominan. Fokusnya adalah pada menunjukkan bahwa teknik pengkondisian perilaku yang efektif dan merupakan alternatif untuk terapi psikoanalitik. Secara garis besar, sejarah perkembangan pendekatan behavior terdiri dari tiga gelombang, yaitu

a. Gelombang 1

Pada tahun 1960 Albert Bandura mengembangkan teori belajar sosial, yang dikombinasikan pengkondisian klasik dan operan kondisioning dengan pembelajaran observasional. Bandura membuat kognisi fokus yang sah untuk terapi behavior. Selama tahun 1960-an sejumlah pendekatan perilaku kognitif bermunculan, dan mereka masih memiliki dampak signifikan pada praktek terapi. Terapi behavior kontemporer muncul sebagai kekuatan utama dalam psikologi selama 1970-an, dan itu memiliki dampak signifikan pada pendidikan, psikologi, psikoterapi, psikiatri, dan pekerjaan sosial. Teknik behavior yang diperluas untuk memberikan solusi terhadap masalah bisnis, industri, dan membesarkan juga anak.

b. Gelombang 2

Tahun 1980-an yang ditandai dengan pencarian konsep dan metode baru yang melampaui teori belajar tradisional. Terapis behavior melakukan evaluasi terhadap metode yang mereka gunakan dan mempertimbangkan dampak dari praktek terapi pada klien mereka dan masyarakat yang lebih luas. Meningkatnya perhatian diberikan kepada peran emosi dalam perubahan terapi, serta peran faktor biologis dalam gangguan psikologis

c. Gelombang 3

Dari tradisi perilaku muncul, memperbesar ruang lingkup penelitian dan praktek. Perkembangan terbaru termasuk terapi perilaku dialektis, kesadaran berbasis pengurangan stres, kesadaran berbasis terapi kognitif, dan penerimaan dan terapi komitmen.

Hakikat Manusia

Hakikat manusia pada teori konseling behavior merupakan makhluk hereditas yang normal (tidak jahat dan tidak baik) yang membawa akan di bawa pada lingkungan di mana mereka berada, hal ini di karenakan keberadaan manusia akan sangat bergantung pada situasi lingkungan secara internal ataupun eksternal sebagai pembentuk kepribadian (Auliya 2018). Pada hakikat manusia mempunyai konsep kunci mengenai hakikat manusia dalam konsep perilaku yang meliputi:

- a. Pada tingkah laku manusia diperoleh dari hasil belajar dan proses terbentuknya dari kepribadian melalui proses kematangan dan dari proses belajar.
- b. Kepribadian manusia telah berkembang dengan interaksinya dengan lingkungan.
- c. Setiap manusia memiliki kebutuhan dasar masing-masing akan tetapi kebutuhan dipelajari dari interaksi dengan lingkungannya.
- d. Pada hakikatnya manusia merupakan prosedur dari hasil lingkungannya.
- e. Manusia mempunyai tugas untuk berkembang dan harus di selesaikan melalui belajar.

Perkembangan Perilaku

Struktur kepribadian

Dalam struktur kepribadian Skinner lebih tertarik pada aspek yang berubah-ubah dari kepribadian alih-alih aspek struktur yang tetap. Menurutnya kepribadian diperoleh dari prediksi tingkah laku yang berdasarkan faktor-faktor tetap dalam kepribadian, akan tetapi tingkah laku hanya dapat diubah dan di kontrol dengan mengubah lingkungan. Ada dua

klasifikasi tipe tingkah laku:

a. Tingkah laku responden (respondent behavior)

tingkah laku responden merupakan respon yang di hasilkan organisme untuk menjawab stimulus secara spesifik yang berhubungan dengan respon. Contohnya respon reflek seperti mengeluarkan air liur ketika melihat makanan, mengelak pukulan dengan menundukkan kepala, merasa takut jika di tanya guru.

b. Tingkah laku operan(operant behavior)

tingkah laku operan merupakan respon yang dimunculkan ketika organisme tanpa adanya stimulus spesifik yang langsung memaksa terjadinya respon. organisme akan di hadapkan pada pilihan-pilihan respon yang mana akan di pakai untuk menghadapi suatu stimulus, dan keputusan itu akan dipilih tergantung dengan efek pada lingkungannya atau konsekuensi yang akan di dapatnya. Menurut Skinner variabilitas intensita tingkah laku dapat dikembalikan pada variabel lingkungan. Orang yang lapar dan bersemangat makan banyak bukan dari dorongan atau drive laparnya besar, akan tetapi karena perutnya kosong lama tidak makan atau kondisi penyebab lainnya. (Alwisol, A. (2004)

Pribadi sehat dan bermasalah

Pribadi yang sehat akan memberikan respon dari luar seperti dari orang lain dan lingkungannya. pribadi yang sehat ini bersifat sistematis dan tindakannya di pengaruhi dari pengalamannya. Dipengaruhi oleh faktor eksternal, karena manusia tidak memiliki sikap bawaan sendiri. Dan menekankan pada tingkah laku yang dapat di amati dan menggunakan metode yang obyektif. Tingkah laku yang bermasalah ini merupakan kebiasaan negatif atau tingkah laku yang tidak tepat dengan lingkungan di sekitarnya. Tingkah laku yang bermasalah pada hakikatnya terbentuk dari lingkungan yang salah, tingkah laku maladaptif juga terjadi karena adanya kesalahpahaman dalam menanggapi lingkungan yang tepat. Seluruh tingkah laku manusia dapat di ubah dengan cara belajar dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar.

Hakikat Konseling

Hakikat konseling ialah proses dimana konseling membantu orang dalam situasi kelompok belajar dalam menyelesaikan masalah interpersonal, emosional dan pengambilan keputusan dalam mengontrol kehidupan mereka sendiri untuk di mempelajari tingkah laku yang sesuai dengan individu tersebut, dalam prosedur konseling pendekatan behavior ada penyusunan kontrak, asesmen, penyusunan, tujuan, implementasi, strategi dan evaluasi perilaku. Dengan prosedur tersebut maka orientasi konseling dapat mengubah tingkah laku individu yang maladaptif menjadi adaptif.

Kondisi Perubahan

Tujuan

Tujuan konseling ialah meminimalkan gangguan emosional dan perilaku self-defeating dengan memperoleh filosofi hidup yang lebih realistis, dapat di tepakan dan belas kasih. Tujuan dari konseling behavior ini juga dapat meningkatkan pilihan pribadi dan dapat menciptakan kondisi pembelajaran yang baru, membantu konseli dalam menentukan tujuan dari individu itu sendiri. Mengadakan penilaian dan penanganan secara bersamaan, penilaian formal sebelum menentukan perilaku perubahan, kemudian konselor dapat membantu konseli memformulasiakn tujuanyang lebih spesifik yang dapat diukur, tujuan yang jelas, kongkrit dan dapat dipahami oleh konseli dan konselor

Sikap, Peran dan Tugas Konselor

Konselor dalam pendekatan mempunyai sikap yang hangat, antusias, permisif, acceptance, empati dan keaslian.. Peran konselor dalam pendekatan behavior adalah menilai perilaku konseli untuk mengidentifikasi kondisi mereka, memformulasikan tujuan awal, dengan menggunakan strategi untuk mendorong generalisasi dan pemeliharaan perubahan perilaku dan mengevaluasi. Dan tugas konselor dalam pendekatan ini adalah menyampaikan dan menerima konseli untuk fokus pada pengalaman mereka secara langsung, jujur dan tampil

apa adanya ketika proses konseling berlangsung.

Sikap, Peran dan Tugas Konseli

Sikap konseli dalam proses konseling yaitu dapat termotivasi untuk melaksanakan perubahan tingkah laku, aktif, mau bekerjasama dan mengambil resiko. Peran dan tugas konseli selama proses konseling adalah mempunyai tujuan yang akan di capai, melakukan latihan perilaku secara berulang-ulang dengan cara melakukan umpan balik sampai keahlian tersebut dapat di pelajari dengan baik dan bekerja sama saat melakukan konseling dan konseli didorong mencapai perilaku adaptif.

Situasi Hubungan

Dalam proses konseling hubungan yang baik antara konselor dan konseli dapat meningkatkan kepercayaan konseli dalam menerima sesi konseling. Dalam Habsy, B. A., 2022, hubungan antara konselor dan konseli dalam konseling perilaku, meliputi hal-hal berikut: Konselor dapat menjelaskan hakikat dan tujuan dalam sesi konseling, Konseli mempunyai perubahan yang akan diinginkan, Antara konseli dan konselor mengeksplorasi tindakan dari tujuan konseling agar dapat dilaksanakan, Konselor dan konseli mengidentifikasi resiko yang berhubungan dengan tujuan konseling, Konselor dan konseli membahas dampak perubahan dari berbagai tujuan dalam konseling, Konselor dan konseling membuat rencana dari berbagai alternative dalam kegiatan konseling, yang meliputi: melanjutkan sesi konseling dan mempertimbangkan kembali tujuan konseli.

Mekanisme Perubahan

Tahap-Tahap Konseling

Terdapat beberapa tahapan konseling behavior (Corey,2012; Habsy,2021) yakni:

a. Intial Stage

Pada tahap awal dalam konseling adalah melakukan asesmen pada kondisi konseling yang bertujuan untuk memahami kelemahan dan kelebihan dari konseli, Dalam membangun hubungan dengan konseli, dapat memperoleh informasi yang penting mengenai konseli dan mengidentifikasi masalah yang muncul, dalam tahap asesmen ini ada enam tahapan yang akan dilakukan oleh konselor untuk mencari informasi yaitu: (1) tingkahlaku yang dialami oleh konseli (2) situasi yang bermasalah pada konseli (3) motivasional (4) self-control (5) hubungan konseli di sosial atau lingkungannya (6) lingkungan fisik-sosial budaya

b. Working Stage

Pada tahap ini konselor dan konseli melakukan perencanaan dan perumusan, berdasarkan informasi hasil dari assessment yang telah disusun dan dianalisis. Tujuan dari tahapan ini konseli mendapatkan tujuan yang diinginkan, konselor membantu konseli dalam mencapai tujuannya dan kesempatan untuk menjelajah lingkungan tujuan. Konselor akan memberikan treatment pada kognitif yang merupakan aspek sentral invensi dalam konseli, secara stimulus invensi tersebut akan membawa perubahan pada aspek emosi, perilaku dan reaksi fisiologis konseli.

c. Final Stage

Dalam tahap ini pilihan kegiatan yang dilaksanakan oleh konselor adalah:Memberi dan menerima balikan, Memberi kesempatan untuk mempraktikan perilaku baru, Belajar lebih lanjut dari pengembangan perencanaan yang spesifik untuk mengaplikasikan perubahan, Mempersiapkan konseli untuk menghadapi adanya kemungkinan buruk, Mendampingi konseli dalam meninjau pengalaman dan pemaknaan bagi dirinya.

Teknik-Teknik Konseling

Teknik yang digunakan untuk membantu konseli dalam membangun keberhasilan dalam konseling, konselor dapat menerapkan beberapa teknik berikut:

- a. Kognitif restructuring
- b. Problem Solving
- c. Pekerjaan Rumah

d. Pelatihan Asertif

Kelemahan dan Kelebihan

Kelebihan pendekatan behavior adalah dapat mengukur kemampuan interpersonal dan kemampuan sosial seseorang, Membangun hubungan dengan lingkungan sekitar, mempunyai keterampilan berkomunikasi dan bersosialisasi, melatih ketegasan, tidak fokus pada dirinya sendiri tetapi juga dalam kognitive seseorang.

Kekurangan pendekatan behavior yaitu: konseling bersifat dingin(kaku), kurang menyentuh aspek pribadi bersifat manipulative, dan mengabaikan hubungan antara pribadi, meskipun konseling sering menyatakan persetujuan pada tujuan klien, akan tetapi pemilihan tujuan lebih sering ditentukan oleh konselor, perubahan klien hanya berupa gejala yang dapat berpindah kepada bentuk perilaku yang lain.

Hasil-Hasil Penelitian

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mardhiyyah, & Indriani.(2018).”Pendekatan Konseling Behavior Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa SMA.” Layanan konseling behavioral ini dilakukan dengan menggunakan teknik asertif, teknik ini dipilih berdasarkan adanya hubungan negatif diantara perilaku asertif dengan perilaku prokrastinasi. Sehingga konseling ini dapat meningkatkan perilaku asertif yang akan menurunkan perilaku prokrastinasi. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa dengan melakukan konseling behavioral menggunakan teknik asertif dapat menurunkan perilaku prokrastinasi pada siswa SMA.
2. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuti, F & Qamaria R.S (2023) “Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Remaja Melalui Konseling Behavior Dengan Teknik Self Management.” Penelitian ini mengkaji kasus motivasi belajar yang rendah pada siswi yang berusia 13 tahun yang mengalami kendala dalam mengoptimalkan hasil belajarnya karena memiliki usaha dan daya juang yang rendah dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun di rumah. Hasil eksperimen yang dilakukan adalah pelaksanaan konseling behavioral dengan teknik self-management terbukti mampu meningkatkan motivasi belajar subjek. Subjek secara konsisten memperlihatkan perilaku-perilaku yang mendukung proses belajarnya di sekolah maupun di rumah, misalnya subjek fokus mendengarkan penjelasan guru di dalam kelas dan jika ada tugas subjek sudah berinisiatif untuk segera mengerjakan dan menyelesaikan tugas tersebut.

SIMPULAN

Pendekatan behavior muncul dari penelitian psikologi dan bertujuan untuk memodifikasi perilaku maladaptif menjadi adaptif melalui reinforcement dan punishment. Proses ini melibatkan pembiasaan tingkah laku positif dan penghapusan tingkah laku negatif. Dalam sejarah perkembangan behavior ada tiga gelombang: gelombang pertama Modifikasi perilaku yang dipelopori oleh B.F. Skinner, gelombang kedua Teori belajar sosial oleh Albert Bandura yang menggabungkan pengkondisian klasik dan operan, gelombang ketiga Munculnya terapi baru seperti terapi perilaku dialektis dan terapi berbasis kesadaran. Kelebihan pendekatan ini termasuk kemampuan untuk mengukur perubahan perilaku secara objektif dan meningkatkan keterampilan sosial. Namun, kekurangan mencakup sifatnya yang kaku, kurang memperhatikan aspek emosional individu, serta potensi manipulatif dalam proses konseling. Pendekatan behavior menawarkan kerangka kerja yang jelas untuk memahami dan mengubah perilaku, tetapi harus diimbangi dengan perhatian terhadap kebutuhan emosional klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Auliya, R U. 2018. “Teori Behavioral Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam.” Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling.
- Alwisol, A. (2004). Psikologi kepribadian. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

- Corey, Gerald. 1999. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh E. Koeswara .Bandung, Refika Aditama.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Tenth Edition. Cengage learning.
- Dyah Aryani, Wiwik dkk. (2022). "RAGAM PENDEKATAN BIMBINGAN KONSELING". *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, penelitian dan inovasi*.
- Darul, Universitas, and Ulum Jombang Email. 2017. "Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan* 01(02): 86–102.
- Habsy, Bakhrudin. (2022). "Paranorma Teori-teori konseling Modern dan Post Modern". Malang: Media Nusa Creative.
- Miltenberger. R.G. (2004). *Behavior Modification Principles and Procedures*. Wadsworth: Thomson Learning.
- MacLaren, Catharine, K. Doyle, R. Diuseppe. (2016). *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Theory and Practice. Theories Focusing On Client Thoughts*.
- Prabowo, Arga Satrio, and Wening Cahyawulan. 2016. "Pendekatan Behavioral: Dua Sisi Mata Pisau." *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 5(1): 15.
- Purwoko, Budo. 2020. "Pendekatan udi Konseling." : 1–182.
- Sigit Sanyata. 2019. "Teori Dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik Dalam Konseling." *Jurnal Paradigma* 7(14): 1–11.
- Widirahayu, Kadek Sri, I Ketut Dharsana, and Nyoman Dantes. 2022. "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Regulated Learning Dan Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 8(2): 198.