

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Terapi Behaviorisme

1. Pengertian Terapi Behaviorisme

Behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Yang mana, manusia dikendalikan oleh lingkungannya. Sedangkan terapi behaviorisme adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar.dengan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah yang lebih adaptif¹⁶.

Pendekatan behaviorisme tidak menguraikan asumsi-asumsi filosofis tertentu tentang manusia secara langsung. Setiap orang dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya.

2. Konsep Dasar Tentang Manusia menurut behaviorisme

Konseling behavioristik berpangkal pada bebarapa keyakinan tentang martabat manusia, yang sebagian bersifat falsafah dan sebgian lagi bercorak psikologis, yaitu:

- a. Manusia pada dasarnya tidak berakhlak baik atau buruk, bagus atau jelek. Manusia punya potensi untuk bertingkah baik atau buruk, tepat atau

¹⁶ Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika.195

salah. Berdasarkan bekal keturunan atau pembawaan dan berkat interaksi antara bekal keturunan dan lingkungan, terbentuk aneka pola bertingkah laku yang menjadi suatu ciri khas pada kepribadiannya.

- b. Manusia mampu untuk berefleksi atas tingkah lakunya sendiri, menagkap apa yang dilakukannya, dan mengatur serta mengontrol perilakunya sendiri.
- c. Manusia mampu untuk memperoleh dan membentuk sendiri suatu pola tingkah laku yang baru melalui proses belajar. Kalau pola yang lama dahulu dibentuk melalui belajar, pola itu dapat pul diganti melalui pola belajar yang baru.
- d. Manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan dirinya pun dipengaruhi oleh perilaku orang lain.

3. Perilaku Bermasalah dalam Behaviorisme

Perilaku yang bermasalah dalam pandangan behavioris dapat dimaknai sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negative atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan¹⁷.

- a. Perilaku terlalu bersemangat yang tidak sesuai dengan situasi yang dihadapi, tetapi mungkin cocok jika dilihat berdasarkan sejarah masa lalunya.

¹⁷ Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.

- b. Perilaku yang terlalu kaku, digunakan untuk menghindari stimuli yang tidak diinginkan terkait dengan hukuman,
- c. Perilaku yang memblokir realitas, yaitu mengabaikan begitu saja stimuli yang tidak diinginkan.
- d. Pengetahuan akan kelemahan diri yang termanifestasikan dalam respon-respon menipu diri¹⁸.

4. Tujuan Terapi Behaviorisme

Terapi behaviorisme secara konsisten menaruh perhatian pada perilaku yang tampak. Perilaku yang tidak tampak dan bersifat umum harus dirumuskan menjadi spesifik. Tujuan behaviorisme harus cermat, jelas dan dapat dicapai dengan prosedur tertentu. Kecermatan penentuan tujuan sangat membantu dalam terapis dan klien.

Tujuan yang bersifat umum tidak akan dapat dicapai dalam jangka yang singkat. Rumusan menjadi spesifik merupakan strategi untuk mencapai tujuan-tujuan yang lebih umum. Tujuan konseling dalam batas perilaku yang tampak adalah sangat berguna dibandingkan dengan tujuan –tujuan yang dirumuskan dalam makna yang sangat luas, seperti pemahaman diri atau penerimaan diri. Artinya, bahwa konseling diharapkan dapat menghasilkan perubahan-perubahan yang jelas. Tiga kriteria tujuan konseling yaitu:

¹⁸ Feist, Jess & Gregory J. Feist. 2008. *Theories of Personality*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.hal, 398

- a. Tujuan konseling harus dibuat secara berbeda untuk setiap klien
- b. Tujuan konseling untuk setiap klien akan dapat dipadukan dengan nilai-nilai konselor, meskipun tidak perlu identik.
- c. Tujuan konseling disusun secara bertingkat, yang dirumuskan dengan perilaku yang dapat dicapai klien.

5. Langkah-langkah Terapi Behaviorisme

Konseling behaviorial memiliki sejumlah teknik spesifik yang digunakan untuk melakukan perubahan perilaku berdasarkan tujuan yang hendak dicapai. Berikut beberapa teknik spesifik yang disampaikan para ahli:

- a. Terdapat beberapa teknik spesifik dalam konseling behaviorisme, yakni sebagai berikut:
 - 1) Desensitisasi sistematis, merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negative biasanya berupa kecemasan, dan ia menyertakan respon berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan.
 - 2) Terapi impulsif, dikembangkan berdasarkan atas asumsi bahwa seseorang yang secara berulang-ulang dihadapkan pada suatu situasi penghasil kecemasan dan konsekuensi-konsekuensi yang menakutkan ternyata tidak muncul, maka kecemasan akan menghilang.
 - 3) Latihan perilaku asertif, latihan asertif digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar.

- 4) Pengkondisian aversi, dilakukan untuk meredakan perilaku simpatik dengan cara menyajikan stimulus yang tidak menyenangkan (menyakitkan) sehingga perilaku yang tidak dikehendaki tersebut terhambat kemunculannya.
- 5) Pembentukan perilaku model, digunakan untuk:
 - a) membentuk perilaku baru klien
 - b) memperkuat perilaku yang sudah terbentuk¹⁹.
- b. Kontrak perilaku, didasarkan atas pandangan bahwa membantu klien untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati²⁰.
 - 1) Menyatakan teknik-teknik utama terapi tingkahlaku yaitu:
 - a) Desensitisasi sistematis

Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkahlaku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkahlaku atau respons yang berlawanan dengan tingkahlaku yang hendak dihapuskan itu.
 - b) Terapi impulsif dan pembanjiran

Teknik ini terdiri atas pemunculan stimulus berkondisi secara berulang-ulang tanpa pemberian penguatan.

¹⁹ Pihasnawati, S.Psi, *Psikologi konseling upaya pendekatan integrasi-interkoneksi*, Teras, Jogjakarta, 2008, hal. 109-112

²⁰ Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press. Hal. 141-144

c) Latihan Asertif

Terapi kelompok latihan asertif pada dasarnya merupakan penerapan latihan tingkah laku pada kelompok dengan sasaran membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal.

d) Terapi aversi

Kondisi –kondisi diciptakan sehingga orang-orang melakukan apa yang di harapkan mereka dalam rangka menghindari konsekuensi-konsekuensi aversif.

e) Pengkondisian operan

Tingkah laku operan adalah tingkah laku yang memancarkan yang menjadi ciri organisme aktif.

f) Perkuatan positif

Pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau perkuatan segera setelah tingkahlaku yang diharapkan muncul adalah suatu cara yang ampuh untuk mengubah tingkahlaku.

g) Pembentukan respon

Dalam pembentukan respons, tingkahlaku sekarang secara bertahap diubah dengan memperkuat unsur-unsur kecil dari

tingkahlaku baru yang diinginkan secara berturut-turut sampai mendekati tingkahlaku akhir.

h) Perkuatan intermite

Tingkah laku yang dikondisikan oleh perkuatan intermitter pada umumnya lebih tahan terhadap penghapusan dibanding dengan tingkah laku yang dikondisikan melalui pemberian perkekuatan yang terus menerus.

i) Penghapusan

Apabila suatu respon terus-menerus dibuat tanpa perkuatan, maka respons tersebut cenderung menghilang.

j) Percontohan

Dalam percontohan, individu mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkahlaku sang model.

k) Token economy

Metode token economy dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku apabila persetujuan dan pemerkuat-pemerkuat yang tidak bisa diraba lainnya tidak memberikan pengaruh²¹.

- 2) Menyatakan bahwa teknik-teknik konseling di dalam pendekatan ini terdiri dari dua metode yaitu metode pengkondisian klasik dan pengkondisian operan. Berikut teknik spesifiknya:

²¹ Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika.212

- a) Desensitisasi sistematis, digunakan untuk menghapus tingkahlaku yang diperkuat secara negatif dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkahlaku yang hendak dihapus itu.
- b) Latihan asertif, merupakan latihan mempertahankan diri akibat perlakuan orang lain yang menimbulkan kecemasan.
- c) Terapi aversi, digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk. Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepekaan klien agar mengganti respon pada stimulus yang disenanginya dengan kebalikan stimulus tersebut.
- d) Perkuatan positif, pembentukan suatu pola tingkahlaku dengan memberikan ganjaran atau perkuatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul adalah suatu cara ampuh untuk mengubah tingkahlaku.
- e) Pembentukan respon, dalam pembentukan respon tingkahlaku sekarang secara bertahap diubah dengan memperkuat unsure-unsur kecil dari tingkahlaku baru yang diinginkan secara berturut-turut sampai mendekati tingkahlaku akhir.
- f) Perkuatan intermiten, dalam menerapkan pemberian perkuatan pada perubahan tingkahlaku, pada tahap-tahap permulaan terapis harus mengajar setiap terjadi munculnya tingkahlaku yang diinginkan.

- g) Penghapusan, apabila suatu respon terus menerus dibuat tanpa perkuatan, maka respons tersebut cenderung hilang.
- h) Imitation atau modeling, dalam percontohan individu mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkahlaku seorang model.
- i) Token ekonomi, merupakan salah satu contoh dari perkuatan ekstrinsik, yang menjadikan orang-orang melakukan sesuatu untuk meraih “pematik di ujung tongkat”.
- j) Sexual training, dipergunakan untuk menghilangkan kecemasan yang timbul akibat pergaulan dengan jenis kelamin lain.
- k) Convert sensitization, digunakan untuk merawat tingkahlaku yang menyenangkan klien tapi menyimpang, seperti homoseks, alcoholism.
- l) Thought stopping, digunakan bagi klien yang sangat cemas.

6. Peranan Konselor dalam Terapi Behaviorisme

Konselor behavioral memiliki peran yang sangat penting dalam memabantu klien. Wolpe mengemukakan peran yang harus dilakukan konselor yaitu bersikap menerima, mencoba memahami klien dan apa yang dikemukakan tanpa menilai atau mengkritiknya. Dalam hal ini menciptakan iklim yang baik adalah sangat penting untuk mempermudah melauan modifikasi perilaku. Konselor lebih berperan sebagai guru yang membantu

klien melakukan tekni-teknik memodifikasi perilaku sesuai dengan masalah serta tujuan yang hendak dicapai. Dalam hal ini klien adalah seorang siswa yang berperilaku emosional. Oleh karena itu konselor perlu bersifat terbuka dengan klien.

B. Siswa Emosional

1. Pengertian Siswa Emosional

Emosi adalah kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas bila berhadapan dengan objek tertentu dalam lingkungannya. Dalam pendapat lain disebutkan emosi adalah suatu keadaan yang berkecenderungan pada diri individu yang berfungsi sebagai *inner adjustment* (penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu²². Semua orang memiliki jenis perasaan yang sangat serupa, namun intensitasnya berbeda-beda.

Emosi-emosi ini dapat merupakan kecenderungan yang membuat kita frustrasi, tetapi juga bisa menjadi modal untuk meraih kebahagiaan dan keberhasilan hidup. Semua tergantung pada emosi mana yang dipilih dalam reaksi terhadap orang lain, kejadian-kejadian dan situasi disekitarnya. Emosi sangat dipengaruhi oleh keadaan luar seperti pengalaman hidup yang pahit, keadaan sosial ekonomi yang buruk, dan sebagainya. Sebaliknya hidup

²² Drs. Alex Sobur, M.Si *Psikologi umum dalam lintasan sejarah*. Bandung : Pustaka setia.hal. 399-400

dibentuk oleh emosi. Jadi ada hubungan timbal balik antara emosi dan pengalaman hidup.

Sedangkan Siswa emosional dapat diartikan sebagai siswa yang mengalami emosi yang tidak normal, keadaan emosi yang dialami mengakibatkan gangguan pada diri anak tersebut. Baik karena emosi yang dialami terlalu kuat (misalnya sangat sedih), tidak ada emosi yang hadir (misalnya tidak merasa bahagia) atau emosinya menimbulkan konflik (misalnya terlalu sering marah). Biasanya, orang yang merasa emosinya terganggu karena salah satu dari empat alasan,

1. Seseorang mengalami emosi tertentu, seperti depresi, kecemasan, dan kemarahan yang terlalu sering atau terlalu kuat.
2. Seseorang mengalami emosi tertentu terlalu jarang atau terlalu lemah. Mereka merasa tidak mampu menunjukkan rasa sayang, kepercayaan, marah atau penolakan.
3. Seseorang merasa kesulitan untuk berhubungan dengan orang lain. Misalnya pacar membuat merasa bersalah, teman-teman mengecewakan, pasangan menimbulkan rasa takut, dan lainnya.
4. Seseorang merasa mengalami beberapa konflik karena dua atau lebih emosi. Misalnya antara marah dan takut, antara benci dan cinta, dan lainnya.

Pada umumnya gangguan emosional berkisar pada persoalan emosi takut dan kecemasan. Takut sebagai reaksi terhadap situasi yang berbahaya

dan cemas sebagai antisipasi dari rasa takut. Berbagai jenis fobia merupakan emosi takut yang berlebih. Misalnya takut akan tempat tinggi (acrophobia), takut pada tempat terbuka (agoraphobia), takut cahaya dan kilat (astraphobia), takut air (hydrophobia), takut makan (sitophobia), takut diracuni (toxophobia), takut pada orang asing (xenophobia), takut kegelapan (nyctophobia), takut kotor (mysophobia), dan takut-takut lainnya. Gangguan kecemasan mencakup antara lain gangguan panik (panic disorder), fobia sosial (social phobia), gangguan obsesif-kompulsif, gangguan stress pasca-trauma, dan gangguan kecemasan umum.

Orang fobia mengalami suatu keadaan dimana dirinya butuh memasuki situasi yang menakutkan, yang kemudian memunculkan kecemasan sebagai antisipasi. Jika dipaksa memasuki situasi yang menimbulkan fobia, ia biasanya akan mengalami kecemasan yang sangat kuat. Oleh karenanya, biasanya mereka menghindari dari tempat-tempat itu. Salah satu fobia, yakni fobia sosial memiliki dimensi khusus. Seseorang yang mengalaminya memiliki ketakutan luar biasa pada penilaian dan evaluasi dari orang lain. Ketakutan akan dihina atau disindir sangat berlebihan sehingga membatasi diri bergaul dengan orang lain. Biasanya fobia sosial dialami oleh remaja. Mungkin Anda pernah mendapati seseorang yang tidak bisa berbicara di depan orang pada remajanya, tapi setelah dewasa menjadi pembicara yang mahir. Barangkali dulu pada saat remaja orang itu mengalami fobia sosial yang menghilang seiring kedewasaan.

Terdapat beragam gangguan emosional lainnya. Orang yang sangat ekstrem intensitas marahnya biasanya disebut kepribadian antisosial. Lalu orang yang sangat berlebihan merasakan tuntutan bahagia adalah penderita gangguan hipomanik. Dalam tabel berikut ditunjukkan hubungan antara emosi dengan gangguan yang dialami jika emosinya terlalu ekstrem. Adapun jika emosinya sering diulang secara intensif namun belum ekstrim, maka masih hanya disebut sebagai sifat kepribadian.

2. Ciri-ciri kepribadian emosional.

Gangguan kepribadian khas adalah suatu gangguan berat dalam konstitusi karakter dan kecenderungan perilaku dari individu. Biasanya meliputi beberapa bidang dari kepribadian dan hampir selalu berhubungan dengan kekacauan pribadi dan sosial. Gangguan kepribadian ini cenderung muncul pada akhir masa kanak atau masa remaja dan berlanjut pada masa dewasa. Karenanya diagnosis gangguan kepribadian tidak cocok apabila diberikan pada usia di bawah 16 atau 17 tahun.

Apabila terdapat gambaran beberapa gangguan tanpa kumpulan gejala yang dominan, maka gangguan ini digolongkan sebagai gangguan kepribadian campuran. Bila gangguan ini tidak dapat diklasifikasikan dan dianggap sekunder terhadap suatu diagnosis utama berupa suatu gangguan afektif atau ansietas yang ada bersamaan, maka digolongkan dalam perubahan kepribadian yang bermasalah. Terdapat kecenderungan yang mencolok untuk bertindak secara impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensi, bersamaan

dengan ketidakstabilan afek. Kemampuan merencanakan sesuatu mungkin minimal dan ledakan kemarahan yang hebat seringkali dapat menjurus pada kekerasan.

Dua varian yang khas berkaitan dengan impulsivitas dan kekurangan pengendalian diri, yaitu:

a. *Tipe Impulsif*

Ketidakstabilan emosional dan kekurangan pengendalian impuls atau dorongan hati. Ledakan kekerasan atau perilaku mengancam lazim terjadi, khususnya sebagai tanggapan terhadap kritik orang lain.

b. *Tipe Ambang/Gangguan Kepribadian Ambang*

Terdapat ketidakstabilan emosional. Gambaran diri pasien, tujuan, dan preferensi internalnya (termasuk seksual) seringkali tidak jelas atau terganggu. Biasanya terdapat perasaan kosong yang kronik. Pergaulan yang erat namun tidak stabil dapat menyebabkan krisis emosional berulang dan mungkin disertai usaha yang berlebihan untuk menghindarkan dirinya ditinggalkan dan serangkaian ancaman bunuh diri atau tindakan pembahayaan diri. Hal ini dapat terjadi tanpa pencetus yang nyata²³.

C. Terapi Behaviorisme Dalam Menangani Siswa Emosional

Terapi behaviorisme adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar.dengan penerapan yang

²³ <http://ifan050285.wordpress.com/2010/03/28/gangguan-kepribadian/>

sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah yang lebih adaptif. Pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia, yang mana manusia dikendalikan oleh lingkungannya menjadi ciri khas dalam penerapannya.

Kepribadian merupakan susunan yang dinamis pada individu di dalam sistem psikofisik yang menentukan keunikan penyesuaian terhadap lingkungannya. Keunikan bahwa tidak ada dua atau lebih individu yang menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara tepat dan sama²⁴.

Terapi behaviorisme tidak menguraikan asumsi-asumsi filosofis tertentu tentang manusia secara langsung. Setiap orang dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya.

Pribadi emosional adalah pribadi yang mengalami emosi yang tidak normal, keadaan emosi yang dialami mengakibatkan gangguan pada diri orang tersebut. Baik karena emosi yang dialami terlalu kuat (misalnya sangat sedih), tidak ada emosi yang hadir (misalnya tidak merasa bahagia) atau emosinya menimbulkan konflik (misalnya terlalu sering marah).

Prilaku emosional adalah salah satu bentuk perilaku yang menyimpang jika dilihat dari sebab-sebabnya bisa diatasi melalui terapi behaviorisme. Terapi behaviorisme dalam menangani siswa emosional dirasa dapat diberikan, terapi ini mengajarkan atau membiasakan klien untuk mengubah tingkahlaku yang negatif menjadi perilaku yang positif.

²⁴ Paulus Budiraharjo, *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*, Yogyakarta: Kaanius, 1997