

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konsep Dasar Tentang Konseling Behavior

1. Pengertian Konseling Behavior

Behaviorisme adalah aliran dalam psikologi yang didirikan oleh John B. Watson pada tahun 1913 dan digerakkan oleh Burrhus Frederic Skinner. Behaviorisme lahir sebagai reaksi atas psikoanalisis yang berbicara tentang alam bawah yang tidak tampak. Behaviorisme ingin menganalisis bahwa perilaku yang tampak saja yang dapat diukur, dilukiskan dan diramalkan. Terapi perilaku ini lebih mengkonsentrasikan pada modifikasi tindakan, dan berfokus pada perilaku saat ini daripada masa lampau. Belakangan kaum behavioris lebih dikenal dengan teori belajar, karena menurut mereka, seluruh perilaku manusia adalah hasil belajar. Belajar artinya perubahan perilaku organisme sebagai pengaruh lingkungan.

Dilihat dari sejarahnya, konseling behaviour tidak dapat dipisahkan dengan riset-riset perilaku belajar pada binatang, sebagaimana yang dilakukan Ivan Pavlov dengan teorinya classical conditioning. Kemudian skinner juga mengembangkan teori belajar operan, kepedulian utama dari Skinner adalah mengenai perubahan tingkah laku. Jadi hakekat teori Skinner adalah teori belajar, bagaimana individu memiliki tingkah laku baru, menjadi

lebih terampil, menjadi lebih tahu.¹⁴ Dan sejumlah ahli juga mengembangkan teori belajar berdasarkan hasil eksperimennya sehingga saat ini konseling behaviour berkembang pesat.

Konseling behavioral menaruh perhatian pada upaya perubahan tingkah laku.¹⁵ Konseling behavioral merupakan suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu.¹⁶ Terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar.¹⁷

Secara umum terapi tingkah laku adalah pendekatan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berlandaskan pada berbagai teori tentang belajar dalam usaha melakukan perubahan tingkah laku. Dalam penyelesaian masalah, kondisi masalah harus dispesifikan. Saat ini, bentuk pendekatan ini banyak di gunakan karena penekanannya pada perubahan tingkah laku dimana tingkah laku tersebut bisa didefinisikan secara operasional, diamati dan diukur.

2. Pandangan Tentang Sifat Manusia

Dimana landasan pijakan terapi tingkah laku ini yaitu pendekatan behavioristik, pendekatan ini menganggap bahwa “Manusia pada dasarnya

¹⁴ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang : UMM Press, 2009), h...322.

¹⁵ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : UMM Press, 2008), h.128

¹⁶ Mohammad Surya, *Teori Teori Konseling*, (Bandung : Pustaka Bani Quraisy, 2003), h.23.

¹⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2009), h.193.

dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya. Segenap tingkah laku manusia itu dipelajari”. Ini merupakan anggapan dari behavioristik radikal. Namun behavioristik yang lain yaitu behavioristik kontemporer, yang merupakan perkembangan dari behavioristik radikal menganggap bahwa setiap individu sebenarnya memiliki potensi untuk memilih apa yang dipelajarinya. Ini bertentangan dengan prinsip behavioris yang radikal, yang menyingkirkan kemungkinan individu menentukan diri. Namun, meskipun begitu, kedua behaviorisme ini tetap berfokus pada inti dari behaviorisme itu sendiri yaitu bagaimana orang-orang belajar dan kondisi-kondisi apa saja yang menentukan tingkah laku mereka.

Konsep utama terapi tingkah laku ini adalah keyakinan tentang martabat manusia, yang sebagai bersifat falsafah dan sebagian lagi bercorak psikologis, yaitu :

1. Manusia pada dasarnya tidak berakhlak baik atau buruk, bagus atau jelek. Manusia mempunyai potensi untuk bertingkah laku baik atau buruk, tepat atau salah berdasarkan bekal keturunan dan lingkungan (nativisme dan empirisme), terbentuk pola-pola bertingkah laku yang menjadi ciri-ciri khas kepribadiannya.
2. Manusia mampu untuk berefleksi atas tingkah lakunya sendiri, menangkap apa yang dilakukannya dan mengatur serta mengontrol perilakunya sendiri.

3. Manusia mampu untuk memperoleh dan membentuk sendiri pola-pola tingkah laku yang baru melalui suatu proses belajar. Kalau pola-pola lama dahulu dibentuk melalui belajar, pola-pola itu dapat diganti melalui usaha belajar yang baru.
4. Manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan dirinya dipengaruhi oleh perilaku orang lain.¹⁸

3. Ciri-ciri dan Tujuan Terapi Behavior

Terapi tingkah laku berbeda dengan sebagian besar pendekatan terapi lainnya, ditandai oleh:

1. Pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik.
2. Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan treatment.
3. Perumusan prosedur treatment yang spesifik yang sesuai dengan masalah.
4. Penaksiran objektif atas hasil-hasil terapi.¹⁹

Ciri-ciri konseling behavioral yakni kebanyakan perilaku manusia dapat dipelajari dan oleh karena itu dapat dirubah, perubahan-perubahan khusus terhadap lingkungan individual dapat membantu dalam mengubah perilaku-perilaku berusaha membawa perubahan-perubahan yang relevan dalam perilaku klien dengan mengubah lingkungan, prinsip-prinsip belajar seperti “reinforcement” dan “social modeling”, dapat digunakan untuk mengembangkan prosedur- prosedur konseling, keefektifan konseling dan hasil konseling dinilai dari perubahan dalam perilaku-perilaku khusus di luar

¹⁸ Pihasnawati, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta : Teras, 2008), h.102 – 103.

¹⁹Ibid., h.196

wawancara prosedur- prosedur konseling, prosedur-prosedur konseling tidak statis, tetap atau ditentukan sebelumnya tetapi dapat secara khusus didesain untuk membantu klien dalam memecahkan masalah khusus”.²⁰

Dari beberapa pendapat di atas maka ciri-ciri konseling behaviour antara lain memusatkan perhatian perilaku manusia pada yang nampak dan dapat dipelajari, tujuan yang ingin dicapai pada saat proses konseling harus jelas dan sesuai dengan prosedur yang ada, memusatkan perhatian pada masalah klien dan membantu dalam memecahkan masalah klien.

Tujuan konseling harus memperhatikan kriteria berikut:

1. Tujuan harus diinginkan oleh klien.
2. Konselor harus berkeinginan untuk membantu klien mencapai tujuan.
3. Tujuan harus mempunyai kemungkinan untuk dinilai pencapaiannya oleh klien.²¹

Tujuan konseling behaviour adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simtomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membuat ke tidak puas dalam jangka panjang atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial.²²

²⁰ 56Mohammad Surya, *Teori Teori Konseling*, (Bandung : Pustaka Bani Quraisy, 2003), h.22.

²¹Mohammad Surya, *Teori Teori Konseling*, (Bandung : Pustaka Bani Quraisy, 2003), h.24.

²²Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : UMM Press, 2008), h.137.

Tujuan konseling behaviour adalah untuk membantu klien membuang respon-respon yang lama yang merusak diri, dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat.²³

Jadi tujuan konseling behaviour adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan dalam jangka waktu lama. Adapun tujuan umumnya yaitu menciptakan kondisi baru untuk belajar. Dengan asumsi bahwa pembelajaran dapat memperbaiki masalah perilaku.

Untuk mencapai tujuan tersebut, karakteristik konselor adalah sebagai berikut :

- a) Konselor harus mengutamakan keseluruhan individual yang bertanggung jawab, yang dapat memenuhi kebutuhannya.
- b) Konselor harus kuat, yakin, dia harus dapat menahan tekanan dari permintaan klien untuk simpati atau membenarkan perilakunya tidak pernah menerima alasan-alasan dari perilaku irrasional klien.
- c) Konselor harus sensitif terhadap kemampuan untuk memahami perilaku orang lain.
- d) Konselor harus dapat bertukar pikiran dengan klien tentang perjuangannya dapat melihat bahwa seluruh individu dapat melakukan secara bertanggung jawab termasuk pada saat yang sulit.²⁴

²³Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung : Alfabeta, 2009), h.105.

²⁴ Surya, Mohamad. *Psikologi Konseling*. (Bandung: C.V. Pustaka Bani Quraisy, 2003).

Konselor perlu meyakinkan klien bahwa kebahagiaannya bukan terletak pada proses konseling tetapi pada perilaku dan keputusannya dan klien adalah pihak bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.

Konsep Kunci dalam teori behavior :

1. Terapi behavior didasarkan pada prinsip dan prosedur dari metode ilmiah. Dengan penelitian diperoleh dari prinsip-prinsip pembelajaran untuk membantu mengubah tingkah laku maladaptif. Terapis behavior menguraikan tujuan treatment dalam tujuan konkret yang objektif untuk membuat adanya kemungkinan replikasi intervensi mereka. Tujuan ini disetujui oleh kedua pihak. Metode penelitian digunakan untuk mengevaluasi efektifitas prosedur assessment dan treatment. Secara singkat, konsep dan prosedur behavioral dinyatakan secara eksplisit, diuji secara empiris dan diperbaiki secara terus-menerus.
2. Terapi behavior memperlakukan masalah klien dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, yang menentang analisis kemungkinan determinan-determinan historikal. Penekanannya pada faktor-faktor spesifik yang mempengaruhi keberfungsian saat ini dan faktor-faktor yang dapat digunakan untuk memodifikasi performance. Terapis menggunakan teknik behavioral untuk mengubah faktor-faktor saat ini yang mempengaruhi tingkah laku klien serta dengan melihat masa lalu sebagai tambahan informasi kejadian yang berhubungan dengan tingkah laku saat ini.

3. Klien yang dilibatkan dalam terapi behavior diharapkan berperan aktif dengan ikut serta dalam aksi-aksi memperlakukan masalah mereka. Klien memantau tingkah laku mereka baik selama maupun di luar sesi terapi, belajar dan praktek skil coping dan role-play tingkah laku baru. Terapi behavior adalah pendekatan berorientasi tindakan, dan belajar adalah inti dari terapi.
4. Pendekatan behavioral menekankan mengajari klien skil-skil manajemen diri, dengan harapan bahwa mereka akan bertanggung jawab atas pergantian yang mereka pelajari dalam ruang terapis menuju kehidupan sehari-hari. Terapi behavior secara umum dibawa dalam lingkungan natural klien sebanyak mungkin.
5. Fokusnya adalah menilai tingkah laku baik yang jelas maupun tersembunyi secara langsung, mengidentifikasi masalah, dan mengevaluasi perubahan. Assesmen langsung dari target masalah dilakukan melalui observasi atau pemantauan diri (self-monitoring). Terapis juga menilai kebudayaan klien sebagai bagian dari lingkungan sosial mereka, termasuk jaringan dukungan sosial yang berhubungan dengan target tingkah laku .
6. Terapi behavior menekankan pendekatan kontrol diri dimana klien belajar strategi-strategi manajemen diri. Terapis melatih klien untuk memulai, mengadakan dan mengevaluasi terapi mereka sendiri.

7. Intervensi treatment behavioral secara individual disesuaikan dengan masalah spesifik yang dialami klien. Beberapa teknik terapi digunakan untuk memperlakukan masalah individu klien. Dalam hal ini harus disesuaikan treatment apa, untuk siapa yang paling efektif dan tiap klien berbeda.
8. Praktek dari terapi behavior didasarkan pada hubungan kolaborasi antara terapis dan klien, dan setiap usaha dibuat untuk memberitau klien tentang bentuk dan jalannya treatment.
9. Penekanannya adalah pada aplikasi prakteknya. Intervensi diaplikasikan dari berbagai segi dari kehidupan sehari-hari dimana tingkah laku maladaptif dikurangi dan tingkah laku adaptif ditingkatkan.
10. Terapis berusaha mengembangkan prosedur kultur spesifik dan memelihara ketaatan serta kooperasi klien.

4. Prosedur Konseling

Prosedur dan tahapan konseling behavioral adalah sebagai berikut:

1. Pada awalnya konselor memulai pembicaraan untuk dapat mengakrabkan diri dengan konseli sehingga konselor mengetahui masalah utama dari konseli.
2. Konseli menyatakan masalahnya kepada konselor dan konseli diberikan pemahaman tentang kerugian yang ditimbulkan dari masalahnya.

3. Konseli mengungkapkan masalah lain yang hal tersebut mempunyai keterkaitan dengan masalah utama yang dialaminya.
4. Setelah itu terjadi kesepakatan antara kedua belah pihak masalah mana yang akan ditangani terlebih dahulu.
5. Konselor memberikan penjelasan tentang tujuan-tujuan konseling dan keuntungan dari proses konseling serta memperhitungkan perubahan apa yang dialami konseli.
6. Kemudian konselor bersama dengan konseli mencari alternatif pemecahan dari masalah yang dihadapi konseli.
7. Konselor meminta kepada konseli untuk memberikan sesuatu sebagai bukti bahwa konseli mempunyai konsekuensi dari setiap tindakannya.
8. Kedua belah pihak menyetujui tujuan-tujuan awal sebagai syarat untuk mencapai tujuan akhir dari proses konseling.
9. Konselor bersama dengan konseli memilih tindakan atau teknik mana yang akan dilakukan terlebih dahulu.
10. Diadakan evaluasi oleh konselor terhadap proses konseling yang telah Dilaksanakan.
11. Konselor memperhatikan adakah kemajuan yang dialami oleh konseli.

12. Setelah diadakan monitoring kemajuan atau perilaku konseli maka tujuan baru akan dikembangkan setelah terjadi kesepakatan bersama.
13. Kemudian konselor menyeleksi perilaku konselor yang positif.
14. Konselor memonitor kembali perilaku konseli apakah terjadi perubahan pada perilaku konseli setelah proses konseling.
15. Kedua belah pihak menerapkan belajar perilaku ke arah pemeliharaan perilaku yang positif.
16. Konselor bersama konseli menyetujui bahwa tujuan dari proses konseling telah dicapai.
17. Konselor mengadakan pembuktian bahwa konseli telah memelihara perilaku yang positif tanpa konselor.

Empat kategori prosedur belajar:

1. Belajar operan (operant learning), adalah belajar didasarkan atas perlunya pemberian ganjaran untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan.
2. Belajar mencontoh (imitative learning), yaitu cara dalam memberikan respon baru melalui, menunjukkan atau mengerjakan model-model perilaku yang diinginkan sehingga dapat dilakukan oleh klien.

3. Belajar kognitif (cognitif learning), yaitu belajar memelihara respon yang diharapkan.
4. Belajar emosi (emotional learning), yaitu cara yang digunakan untuk mengganti respon-respon emosional klien yang tidak dapat diterima menjadi respon yang dapat diterima sesuai dengan konteks classical conditioning.²⁵ Pada prosedur konseling behaviour dengan menggunakan teknik-teknik harus disesuaikan dengan kebutuhan-kebutuhan individual klien dan bahwa tidak pernah ada teknik yang diterapkan secara rutin pada setiap klien tanpa disertai metode-metode alternatif untuk mencapai tujuan-tujuan klien.²⁶

Konseling behaviour dilakukan dengan menggunakan prosedur yang sistematis untuk merubah tingkah laku konseli yang tidak sesuai, dan terdapat tujuan yang dirancang oleh konselor dan konseli secara bersama sama.

5. Teknik-Teknik dalam Konseling

Dalam kegiatan konseling behavioral (perilaku), tidak ada suatu teknik konselingpun yang selalu harus digunakan, akan tetapi teknik yang dirasa kurang baik dieliminasi dan diganti dengan teknik yang baru, dan teknik-teknik yang digunakan itu harus disesuaikan dengan kebutuhan klien

²⁵Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : UMM Press, 2008), h.139-140.

²⁶ 54Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2009), h.207.

karena tidak semua tehnik yang ada dapat digunakan untuk perubahan perilaku klien.

Berikut ini dikemukakan beberapa tehnik konseling behaviour:

a. Desensitisasi sistematis

Desensitisasi sistematis adalah salah satu tehnik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu.²⁷

Desensitisasi sistematis yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif biasanya berupa kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan.²⁸ Desensitisasi sistematis ini diarahkan pada mengajar klien untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan. Desensitisasi sistematis juga melibatkan tehnik-tehnik relaksasi. Klien dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman-pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasi. Situasi-situasi dihadirkan dalam suatu rangkaian dari yang sangat tidak mengancam sampai yang sangat mengancam.

²⁷ 57Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2009), h.208.

²⁸ 58Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : UMM Press, 2008), h.141.

b. Terapi implosif atau pembanjiran

Dalam terapi implosif, konselor memunculkan stimulus-stimulus penghasil kecemasan, klien membayangkan situasi, dan konselor berusaha mempertahankan kecemasan klien.²⁹ Alasan yang digunakan oleh tehnik ini adalah bahwa jika seseorang secara berulang-ulang membayangkan stimulus sumber kecemasan dan konsekuensi yang diharapkan tidak muncul, akhirnya stimulus yang mengancam tidak memiliki kekuatan dan neurotiknya menjadi hilang.³⁰

Dalam tehnik ini klien dihadapkan pada situasi penghasil kecemasan secara berulang-ulang dan konsekuensi-konsekuensi yang menakutkan tidak muncul, maka kecemasan tereduksi atau terhapus. Klien diarahkan untuk membayangkan situasi yang mengancam.

c. Latihan asertif

Pendekatan behavioral yang dengan cepat mencapai popularitas adalah latihan asertif yang biasa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.³¹ Latihan asertif digunakan untuk melatih

²⁹ 60Ibid., h.110

³⁰ 61Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : UMM Press, 2008), h.143.

³¹Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2009), h.213.

individu yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar.³²

Sasarannya adalah untuk membantu individu-individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi interpersonal. Fokusnya adalah mempraktekkan, melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu diharapkan mampu mengatasi ketidakmemadaiannya dan belajar bagaimana mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka secara terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi yang terbuka itu.

d. Terapi aversi

Tekhnik aversi dilakukan untuk meredakan perilaku simptomatik dengan cara menyajikan stimulus yang tidak menyenangkan (menyakitkan) sehingga perilaku yang tidak dikehendaki (simptomatik) terhambat kemunculannya.³³ Tekhnik aversi digunakan secara luas sebagai metode untuk membawa seseorang kepada tingkah laku yang diinginkan.³⁴

Butir yang penting adalah bahwa maksud prosedur aversif ialah menyajikan cara-cara menahan respons maladaptif dalam suatu periode

³² 63Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : UMM Press, 2008), h.143

³³Ibid., h.143.

³⁴Pihasniwati, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta : Teras, 2008), h.112.

sehingga terdapat kesempatan untuk memperoleh tingkah laku alternative yang adaptif dan yang akan terbukti memperkuat dirinya sendiri.

e. Pengondisian operan

Tingkah laku operan adalah tingkah laku yang memancar yang menjadi ciri organisme aktif.³⁵ Menurut Skinner, jika suatu tingkah laku diganjar, maka probabilitas kemunculan kembali tingkah laku tersebut masa mendatang akan tinggi.³⁶ Prinsip perkuatan yang menerangkan pembentukan, pemeliharaan, atau penghapusan pola-pola tingkah laku merupakan inti pengondisian operan.

f. Perkuatan positif

Pemerkuat-pemerkuat primer memuaskan kebutuhan-kebutuhan fisiologis, contoh pemerkuat primer adalah makanan dan tidur atau istirahat. Sedangkan pemerkuat-pemerkuat sekunder memuaskan kebutuhan-kebutuhan psikologis dan social, antara lain senyuman, persetujuan, pujian, bintang-bintang emas, medali atau tanda penghargaan, uang, dan hadiah-hadiah.³⁷

³⁵Ibid., h.113.

³⁶Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2009), h.219

³⁷ Ibid., h.219

g. Pembentukan respons

Dalam pembentukan respons, tingkah laku sekarang secara bertahap diubah dengan memperkuat unsur-unsur kecil dari tingkah laku baru yang diinginkan secara berturut turut sampai mendekati tingkah laku akhir.

h. Perkuatan intermiten

Disamping membentuk perkuatan-perkuatan bisa juga digunakan untuk memelihara tingkah laku yang telah terbentuk.³⁸ Perkuatan intermiten diberikan secara bervariasi kepada tingkah laku yang spesifik. Tingkah laku yang dikondisikan oleh perkuatan intermiten pada umumnya lebih tahan terhadap penghapusan dibanding dengan tingkah laku yang dikondisikan melalui pemberian perkuatan yang terus menerus.

i. Penghapusan

Apabila suatu respon terus menerus dibuat tanpa perkuatan, maka respon tersebut cenderung menghilang.³⁹ Dengan demikian, karena pola tingkah laku yang dipelajari cenderung melemah dan terhapus setelah satu periode, cara untuk menghapus tingkah laku yang maladaptif adalah menarik perkuatan dari tingkah laku yang maladaptive tersebut. Apabila terdapat konselor yang menggunakan penghapusan sebagai teknik utama dalam menghapus tingkah laku yang tidak diinginkan harus mencatat

³⁸ Ibid., h.220

³⁹ Pihasnawati, Psikologi Konseling, (Yogyakarta : Teras, 2008), h.114.

bahwa tingkah laku yang tidak diinginkan itu pada mulanya bisa menjadi lebih buruk sebelum akhirnya terhapus atau berkurang.

j. Pencontohan

Dalam kehidupan sosial perubahan perilaku terjadi karena proses dan peneladanan terhadap perilaku orang lain yang disenangi dan dikagumi. Prinsip ini dikemukakan oleh Albert Bandura yang menunjukkan bahwa selain unsur rangsang dan reaksi, juga unsur si pelaku sendiri sangat menentukan perubahan perilaku.⁴⁰ Dalam pencontohan individu akan mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku sang model.⁴¹

Dalam pengajaran modeling sering pula disebut demonstrasi, yaitu menunjukkan suatu perilaku untuk ditiru oleh klien. Adapun model yang ditiru mencakup model kehidupan sehari-hari (live model), model yang ditiru dari tayangan film dan video (simbolik model) dan melihat perkembangan teman sekelompok lalu meniru (multiple model). Dalam pencontohan seseorang akan melihat dan meniru apa yang dilakukan oleh model baik itu secara langsung maupun tidak langsung.

⁴⁰Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2005), h.52.

⁴¹Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2009), h.221.

k. Token economy

Dalam token economy, tingkah laku yang layak dapat diperkuat dengan perkuatan-perkuatan yang bisa diraba yang nantinya bisa ditukar dengan objek-objek yang diinginkan. Diharapkan bahwa perolehan tingkah laku yang diinginkan, akhirnya dengan sendirinya akan menjadi cukup mengganjar untuk memelihara tingkah laku yang baru.⁴²

6. Fungsi dan Peran Terapis

Peran yang harus dilakukan konselor yaitu bersikap menerima, mencoba memahami klien dan apa yang dikemukakan tanpa menilai atau mengkritiknya.⁴³ Dalam kegiatan konseling, konselor memegang peranan aktif dan langsung. Hal ini bertujuan agar konselor dapat menggunakan pengetahuan ilmiah untuk menemukan masalah- masalah klien sehingga diharapkan kepada perubahan perilaku baru.⁴⁴

Konselor behavioral yang efektif beroperasi dengan perspektif yang luas dan terlibat dengan klien dalam setiap fase konseling.⁴⁵ Jadi peran konselor dalam konseling behaviour sebagai guru, pengarah, dan ahli dalam mendiagnosis tingkah laku yang maladaptif dan dalam menentukan prosedur-prosedur yang diharapkan, mengarah pada tingkah laku yang baru dan mau untuk bersikap menerima dan memahami klien.

⁴² 73Ibid.,h.222

⁴³ Ibid., h.140 .

⁴⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung : Alfabeta, 2010),h..70

⁴⁵ Jeanette Murad Lesmana, *Dasar Dasar Konseling*, (Jakarta : UI-Press, 2008), h.....29.

Terapis behavior cenderung untuk aktif dan langsung dan berfungsi sebagai konsultan dalam memecahkan masalah siswa. Praktisi memperhatikan tanda-tanda yang diberikan klien kemudian mengikuti dugaan klinis dari klien. Mereka menggunakan beberapa teknik umum seperti summarizing, refleksi, klarifikasi, serta pertanyaan terbuka dan tertutup. Tetapi, klinisi behavioral melaksanakan fungsi lainnya juga yaitu:

- Melaksanakan sebuah assessment fungsional yang seksama untuk mengidentifikasi kondisi yang dipertahankan dengan pengumpulan informasi yang sistematis tentang penyebab situasi, masalah tingkah laku, dan akibat dari masalah itu.
- Membuat tujuan treatment awal, dan mendisain serta menerapkan rencana treatment untuk melaksanakan tujuan ini.
- Menggunakan strategi untuk menciptakan generalisasi dan memelihara perubahan tingkah laku.
- Mengevaluasi kesuksesan rencana perubahan dengan mengukur kemajuan ke arah tujuan selama durasi treatment.
- Melaksanakan assessment lanjutannya.

7. Penerapan Terapi Behavior Pada Situasi-Situasi Konseling

Behaviour kouseling adalah sebuah pendekatan koseling yang dapat dipakai untuk mengobati bermacam-macam gangguan, dalam berbagai tempat

dan berbagai macam kelompok populasi sosial. Gangguan kecemasan, depresi, penyalahgunaan zat, gangguan makan, kekerasan dalam rumah tangga, penyimpangan seksual, manajemen penderitaan, dan hipertensi semuanya telah berhasil diobati dengan memakai pendekatan ini.

Prosedur perilaku ini digunakan pada beberapa area termasuk pengembangan ketidak mampuan, sakit mental, pendidikan dan special pendidikan, komunitas psikologi, psikologi klinis, rehabilitasi, bisnis, manajemen diri, psikologi olahraga, hubungan perilaku yang sehat, dan gerontology.

Konseling behavior juga memiliki implikasi-implikasi langsung bagi situasi di sekolah dalam membantu peserta didik dalam mengembangkan tingkah laku yang bertanggung jawab dalam memecahkan masalah-masalah belajar.

8. Penerapan Di Sekolah

Pendekatan behavioral ini dapat juga diaplikasikan dalam proses pembelajaran. Hal yang tampak terlihat diantaranya sebagai berikut :

1. Proses belajar harus mengikuti irama dari yang belajar.
2. Materi pelajaran digunakan sistem modul.
3. Tes lebih ditekankan untuk kepentingan diagnostic.
4. Dalam proses pembelajaran lebih dipentingkan aktivitas sendiri.
5. Dalam proses pembelajaran tidak dikenakan hukuman.

6. Dalam pendidikan mengutamakan mengubah lingkungan untuk menghindari pelanggaran agar tidak menghukum.
7. Tingkah laku yang diinginkan pendidik diberi hadiah.
8. Hadiah diberikan kadang-kadang (jika perlu).
9. Tingkah laku yang diinginkan, dianalisis kecil-kecil, semakin meningkat mencapai tujuan.
10. Dalam pembelajaran sebaiknya digunakan shaping.
11. Mementingkan kebutuhan yang akan menimbulkan tingkah laku operan.
12. Dalam belajar mengajar menggunakan teaching machine.
13. Melaksanakan materi learning yaitu mempelajari bahan secara tuntas menurut waktunya masing-masing karena tiap anak berbeda-beda iramanya. Sehingga naik atau tamat sekolah dalam waktu yang berbeda-beda. Tugas guru berat, administrasi kompleks.

9. Praktek dari Terapi Behavior

Konseptualisasi yang paling baik untuk terapi behavior adalah sebagai cycle of counseling yang terdiri dari dua komponen utama :

- a) lingkungan konseling
- b) prosedur spesifik yang membawa ke perubahan perilaku.

Seni konseling adalah menjalin komponen itu menjadi satu jalinan yang membimbing klien untuk mengevaluasi hidup mereka dan menetapkan untuk bergerak ke arah yang lebih efektif. Prosesnya bergerak maju melalui eksplorasi keinginan-keinginan, kebutuhan-kebutuhan, dan persepsinya. Klien

kemudian mengeksplorasi perilaku total mereka dan membuat evaluasi sendiri tentang keefektifan perilakunya dalam usaha mendapatkan apa yang dikehendaki.

Apabila klien memutuskan untuk mencoba perilaku baru, harus membuat rencana yang membawa ke perubahan dan harus komitmen dengan rencananya.

10. Pengalaman Konseli Dalam Proses Konseling

Kontribusi unik dari terapi behavior adalah behavior terapi menyediakan terapis dengan sistem yang bagus dari prosedur yang dipakai. Baik terapis maupun klien memiliki peran yang jelas, dan ditekankan akan pentingnya kesadaran serta partisipasi klien dalam proses terapeutik. Terapi behavior dicirikan dengan peran aktif terapis dan klien. Peran terapis adalah mengajari skil-skil konkrit melalui pemberian instruksi, modeling, dan melalui feedback performance. Klien campur tangan dalam pengulangan behavioral dengan feedback sampai skil-skil telah dipelajari dengan baik dan umumnya menerima aktif tugas-tugas rumah (seperti pemantauan diri dari masalah behavioral). Klien harus dimotivasi untuk mengubah dan bekerja sama dalam aktivitas terapeutik, baik dalam sesi terapi maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Klien diberi semangat untuk bereksperimen terhadap tujuan untuk meningkatkan repertoar tingkah laku adaptif mereka. Mereka dibantu untuk menggeneralisasikan dan mentransfer pembelajaran yang didapat dalam

situasi terapi menuju situasi di luar terapi. Verbalisasi dalam konseling digunakan ketika transfer perubahan dibuat dari sesi terapi menuju kehidupan sehari-hari dan ketika efek dari terapi diperluas di luar pengakhiran dimana treatment dapat dianggap berhasil.

Klien memiliki frame of reference untuk menilai kemajuan mereka dalam menyelesaikan tujuan mereka. Ketika tujuan telah diselesaikan, maka klien dan terapis mengakhiri treatment. Setelah terapi behavior yang sukses, klien mengamalkan pilihan-pilihan yang lebih baik dalam berperilaku.

11. Hubungan Konselor Dengan Konseli

Hubungan terapeutik yang baik dapat membantu proses perubahan behavioral dimana meningkatkan kesempatan klien agar mudah menerima terapi, bekerja sama dengan prosedur terapeutik, dan klien memiliki penerimaan positif serta harapan sukses mengenai efektivitas terapi. Kebanyakan praktisi behavioral mempertahankan faktor-faktor seperti kehangatan, empati, keautentikan, kepermisivan, dan penerimaan sangat dibutuhkan agar perubahan behavioral terjadi namun juga harus disertai dengan teknik-teknik behavioral sehingga tujuan dapat tercapai. Hubungan klien-terapis adalah fondasi dimana strategi terapeutik dibangun untuk membantu perubahan klien pada arah yang mereka harapkan.

Hubungan konselor dan konseli sangat mempengaruhi kelangsungan terapi. Sebelum intervensi terapeutik, konselor terlebih dahulu harus mengembangkan atmosfer kepercayaan dengan memperlihatkan bahwa :

- a) Konselor memahami dan menerima konseli.
- b) Diantara konselor dan konseli saling bekerja sama.
- c) Konselor membantu konseli ke arah yang dikehendaki oleh konseli

B. Tinjauan Tentang “*Broken Home*”.

1. Pengertian Tentang Keluarga “*Broken Home*”.

Istilah “*Broken Home*” biasanya digunakan untuk menggambarkan keluarga yang tidak harmonis dan tidak berjalan layaknya keluarga yang rukun dan sejahtera akibat sering terjadi konflik yang menyebabkan pada pertengkaran yang bahkan dapat berujung pada perceraian. Hal ini akan berdampak besar terhadap suasana rumah yang tidak lagi kondusif, orang tua tidak lagi perhatian terhadap anak-anaknya sehingga berdampak pada perkembangan anak khususnya anak remaja. Orang tua adalah panutan dan teladan bagi perkembangan remaja terutama pada perkembangan psikis dan emosi, orang tua adalah pembentuk karakter yang terdekat. Jika remaja diharapkan pada kondisi “*broken home*” dimana orang tua mereka tidak lagi menjadi panutan bagi dirinya maka akan berdampak besar pada perkembangan dirinya. Dampak psikis yang dialami oleh remaja yang mengalami *broken home*, remaja menjadi lebih pendiam, pemalu, bahkan depresi berkepanjangan. Faktor lingkungan tempat remaja bergaul adalah sarana lain jika orang tua sudah sibuk dengan urusannya sendiri.⁴⁶

2. Faktor-faktor Penyebab Keluarga *Broken Home*

Pada umumnya penyebab utama *broken home* ini adalah kesibukan kedua orang tua dalam mencari nafkah keluarga seperti hal ayah laki – laki bekerja dan ibu menjadi wanita karier. Hal inilah yang menjadi dasar seorang

⁴⁶ <http://yogie-civil.blogspot.com/2010/11/broken-home.html>

tidak memiliki keseimbangan dalam menjalankan aktifitas sehari hari dan malah sebaliknya akan merugikan anak itu sendiri, dikala pulang sekolah dirumah tidak ada orang yang bisa diajak berbagi dan berdiskusi, membuat anak mencari pelampiasan diluar rumah seperti bergaul dengan teman – temannya yang secara tidak langsung memberikan efek / pengaruh bagi perkembangan mental anak.

Bilamana anda menginginkan anak anda tidak menjadi pribadi yang *broken home* kiranya kedua orang mengerti akan tugas dan kedudukan dalam rumah tangga, ibu harus dirumah merawat, mendidik dan memberi arahan kepada anaknya, ayah bertugas mencari rejeki untuk mengidupi dan melindungi keluarga.

Kebanyakan orang memandang “*Broken Home*” itu adalah sebuah keluarga yang berantakan yang disebabkan oleh kedua orangtua yang tidak memposisikan anak dengan masalah yang dihadapi dan tidak memandang dampak baik atau buruknya perkembangan anaknya bahkan terkesan acuh terhadap pergaulan sang anak

Broken home dapat dilihat dari dua aspek yaitu:

1. Keluarga itu terpecah karena strukturnya tidak utuh sebab salah satu dari kepala keluarga itu meninggal dunia atau telah bercerai.
2. Orang tua tidak bercerai akan tetapi struktur keluarga itu tidak utuh lagi karena ayah atau ibu sering tidak di rumah, atau tidak memperlihatkan

kasih sayang lagi. Misalnya orang tua sering bertengkar sehingga keluarga itu tidak sehat secara psikologis.

Dari keluarga yang digambarkan di atas tadi, akan lahir anak-anak yang mengalami krisis kepribadian sehingga perilakunya sering tidak sesuai. Mereka mengalami gangguan emosional. Kasus keluarga *broken home* ini sering kita temui di sekolah dengan penyesuaian diri yang kurang baik, seperti malas belajar, menyendiri, agresif, membolos, dan suka menentang guru.⁴⁷

3. Pengaruh Keluarga “*Broken Home*” pada Anak.

Broken Home itu sendiri mempunyai efek samping yang negative terhadap sang anak, karna disini mereka menjadi korban dari perceraian kedua orang tua mereka, berikut beberapa efek negative yang diterima oleh anak dari keluarga broken home:

1. Perkembangan Emosi Anak

“Emosi merupakan situasi psikologi yang merupakan pengalaman subjektif yang dapat dilihat dari reaksi wajah dan tubuh”. Perceraian adalah suatu hal yang harus dihindarkan, agar emosi anak tidak menjadi terganggu. Perceraian adalah suatu penderitaan atau pengalaman traumatis bagi anak.

Adapun dampak pandangan keluarga *broken home* terhadap perkembangan emosi remaja menurut Wilson adalah : Perceraian orang tua membuat terpramen anak terpengaruh, pengaruh yang tampak secara

⁴⁷ Willis, Sofyan S. 2008. *Konseling Keluarga* (Family Counseling). Bandung : Alfabeta.

jelas dalam perkembangan emosi itu membuat anak menjadi pemurung, pemalas (menjadi agresif) yang ingin mencari perhatian orang tua / orang lain. Mencari jati diri dalam suasana rumah tangga yang tumpang dan kurang serasi.

Peristiwa perceraian itu menimbulkan ketidak stabilan emosi. Ketidak berartian pada diri remaja akan mudah timbul jika peristiwa perceraian dialami oleh kedua orang tuanya, sehingga dalam menjalani kehidupan Anak merasa bahwa dirinya adalah pihak yang tidak diharapkan dalam kehidupan ini.

Anak yang kebutuhannya kurang dipenuhi oleh orang tua emosi marahnya akan mudah terpancing. Hubungan antara kedua orang tua yang kurang harmonis terabaikannya kebutuhan remaja akan menampilkan emosi marah. Jadi keluarga sangat berpengaruh pada perkembangan emosi Anak karena keluarga yang tidak harmonis menyebabkan dalam diri anak merasa tidak nyaman dan kurang bahagia.

2. Perkembangan Sosial Anak

Tingkah laku sosial kelompok yang memungkinkan seseorang berpartisipasi secara efektif dalam kelompok atau masyarakat. Dampak keluarga *Broken Home* terhadap perkembangan sosial Anak adalah : tumbuhnya rasa rendah diri menjadi takut dalam pergaulannya dengan teman-teman.

Jadi keluarga *broken home* sangat berpengaruh pada perkembangan sosial anak karena dari keluarga anak menampilkan bagaimana cara bergaul dengan teman dan masyarakat.⁴⁸

3. Perkembangan Kepribadian Anak

Perceraian ternyata memberikan dampak kurang baik terhadap perkembangan kepribadian anak. Remaja yang orang tuanya bercerai cenderung menunjukkan ciri-ciri :

- a) Berperilaku nakal(melakukan pelanggaran seperti :membolos sekolah)
- b) Murung/ bersedih
- c) Mengalami depresi

4. Gangguan-gangguan kejiwaan pada anak korban Keluarga *Broken Home*

Seorang yang hidup dari keluarga yang broken home memiliki gangguan kejiwaan yang berbeda pada dari kebanyakan orang lain, berikut diantaranya:

- a) Broken Heart : anak merasakan kepedihan dan kehancuran hati sehingga memandang hidup ini sia sia dan mengecewakan.
- b) Broken Relation : anak merasa bahwa tidak ada orang yang perlu di hargai, tidak ada orang yang dapat dipercaya serta tidak ada orang yang dapat diteladani.
- c) Broken Values :kehilangan ”nilai kehidupan” yang benar. Baginya dalam hidup ini tidak ada yang baik, benar, atau merusak yang ada hanya yang

⁴⁸ Prayitno Elida, *Psikologi Orang Dewasa*, Padang, Angkasa Raya: 2006.hal 81-96

”menyenangkan” dan yang ”tidak menyenangkan”, pokoknya apa saja yang menyenangkan saya lakukan, apa yang tidak menyenangkan tidak saya lakukan.

Efek efek kehidupan seseorang broken home

1. Academic problem.
2. Behavioural problem.
3. Sexual problem.
4. Spritual problem.⁴⁹

C. Pentingnya Terapi Behavior Bagi Siswa akibat keluarga “Broken Home”.

Terapi behavior merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis realitis sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada klien yang dapat dilakukan oleh guru atau konselor disekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian atau kesehatan mental klien secara sukses dengan cara memberi tanggung jawab kepada klien yang bersangkutan.

Ada beberapa langkah yang dapat ditempuh oleh guru pembimbing di sekolah dalam mengatasi permasalahan siswa di sekolah, sesuai dengan fungsi dari layanan bimbingan konseling itu sendiri yaitu :

a. Langkah I (pencegahan)

Dalam langkah ini dimaksudkan untuk mencegah timbulnya masalah di sekolah dan dalam diri siswa sehingga dapat menghambat perkembangannya.

Untuk itu perlu dilakukan orientasi tentang layanan bimbingan dan konseling

⁴⁹. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: Raja Grafindo Persada halm. 200

kepada setiap siswa. Guru pembimbing juga dapat membuat program-program yang efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

b. Langkah II (pemahaman)

Langkah ini dimaksudkan memberikan pemahaman kepada siswa tentang membolos dan segala hal yang terkait di dalamnya, termasuk konsekuensi yang akan diterima siswa dari sekolah jika ia terlibat dalam persoalan membolos. Sehingga siswa dapat memahami bahayanya.

c. Langkah III (penyesuaian)

Yaitu membantu peserta didik untuk memperoleh penyesuaian pribadi dan memperoleh kemajua dalam perkembangannya secara optimal. Fungsi ini dilaksanakan dalam rangka mengidentifikasi, memahami, dan memecahkan masalah.

d. Langakah IV (Perbaikan)

Penting kiranya bagi guru pembimbing untuk memberikan layanan yang maksimal dalam mengatasi siswa *broken home* dengan harapan siswa dapat merubah perilaku dan pendiriannya tentang yang terjadi dalam dirinya dan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.⁵⁰

⁵⁰ Jones Richardson Nelson, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011).