

si anjing diletakkan meja untuk meletakkan tempat makanan yang mudah dijangkau anjing. Pada leher dipasang alat untuk kelenjar ludahnya yang dihubungkan dengan selang sehingga saat air liur yang keluar dapat ditampung dan diukur dengan menggunakan gelas ukuran.

Pada dasarnya pengondisian klasik itu melibatkan stimulus tak terkondisi (UCS) yang secara otomatis berkondisi (CR), yang sama dengan respons tak terkondisi (UCR) apabila diasosiasikan dengan stimulus terkondisi (CS), lambat laun CS mengarahkan kemunculan CR.

2). Kondisioning Operan (*Operant Conditioning*)

Operant Conditioning pada awalnya dikembangkan oleh E.L. Thorndike. Jika pada *classical conditioning*, organisme dipandang sebagai responden yang pasif seperti penggunaan ludah pada anjing. Sedangkan pada *Operant Conditioning*, organisme dipandang sebagai responden yang aktif. Contoh tingkah laku operant adalah membaca, menulis, mnyetir, dan makan dengan menggunakan alat.

Tokoh lain yang mengembangkan *Operant Conditioning* adalah B.F Skinner yang berpendapat bahwa tingkah laku berdasarkan pada akibat-akibatnya yang diistilahkan dengan *reinforcer*, atau *punisher*. Menurut Skinner satu-satunya aspek yang nyata dan relevan dengan psikologi adalah tingkah laku

- 2). Konsultan
- 3). Pengarah
- 4). Penasihat
- 5). Pemberi dukungan
- 6). Fasilitator
- 7). Menserperlisi orang-orang pendukung yang ada di lingkungan klien yang membantu dalam proses perubahan tingkah laku klien.

Selain itu fungsi lain konselor adalah sebagai model bagi kliennya. maksud tersebut seorang ahli yang bernama Bandura corey mengatakan bahwa proses fundamental yang paling memungkinkan klien dapat mempeleajari tingkah laku baru adalah melalui proses imitasi atau percontohan sosial. konselor di jadikan model pribadi yang akan ditiru oleh klien .karena klien cenderung memandang konselor sebagai orang yang patut untuk sikap dan tingkah laku konselor. Maka dari itu ,seorang konselor diharapkan menyadari perannya yang begitu penting dalam konseling sehingga dengan sadar diri konselor tidak patut memunculkan perilaku yang semestinya tidak untuk ditiru.

Dalam teori terapi *Behavioral*, seorang ahli yang bernama Krasner (Dikutip dari Corey. 2009), mengatakan bahwa konselor

berperan sebagai “Mesin Perkuatan” bagi klien. Dalam proses konseling, konselor selalu memberikan penguatan atau motivasi yang positif maupun negative untuk membentuk tingkah laku yang baru pada klien. Hal ini didasarkan dalam teori *Behaviorali* konselor beranggapan peran terapis untuk mengendalikan konseling melalui pengetahuan dan keterampilannya dalam menggunakan teknik- teknik terapi. Konselor memiliki kekuatan untuk mengendalikan tingkah laku klien.

Seorang ahli yang bernama Senada juga mengungkapkan bahwa dalam teori *Behavioral* konselor adalah pemberi perkuatan. Konselor akan selalu mengawasi perkembangan tingkah laku klien agar dapat diterima secara sosial.

e. Macam- macam Tehnik Terapi *Behavioral*

Setelah membahas mengenai pengertian pembahasan dan latar belakang dari terapi *Behavioral* selanjutnya adalah mengenai tehnik – tehnik yang terdapat dalam terapi *Behavioral*. Dalam peraktiknya, koselor dalam terapi *Behavioral* menggunakan beberapa tehnik terapi untuk menangani klien.

Seorang ahli bernama Lesmana membagi tehnik terapi *Behavioral* dalam dua bagian, yaitu tehnik – tehnik tingkah laku umum dan tehnik – tehnik spesifik. Uraiannya adalah sebagai berikut.

- (4). Komplektisitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli.
- (5). Kombinasikan konseling dengan aturan, instruksi *Behavioral* , rehearsal, dan penguatan.
- (6). Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh, berikan penguatan alamiah.
- (7).Melakukan permodelan dimana tokoh menunjukkan perilaku yang menimbulkan rasa takut konseli.

3. SelfControl

a. Pengertian *Self Control*

Menurut kamus psikologi, definisi control diri atau *Self Control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada.⁹

Disamping itu control diri memiliki makna sebagai suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola factor-faktor perilaku sesuai situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. *Self Control* terjadi ketika seseorang atau

⁹J.P Chaplin, *Kamus lengkap psikologi*, (Jakarta, PT Raja Grafindo, 1997) Hal

- 2) Prinsip kesadaran, mengajarkan kepada kita agar senantiasa sadar saat suatu bentuk pikiran atau perasaan yang negative muncul. Pada mulanya orang tidak mampu menangkap pikiran atau perasaan yang negative muncul, sehingga mereka banyak dikuasai oleh pikiran dan perasaan mereka
- 3) Prinsip perenungan. Ketika kita sudah benar-benar tidak tahan untuk meledakkan emosi karena amarah dan perasaan tertekan maka kita bisa melakukan sebuah perenungan. Kita bisa menanyakan pada diri sendiri tentang berbagai hal. Secara sederhana dapat digambarkan bahwa saat emosi aktif maka logika kita tidak jalan, sehingga saat kita melakukan perenungan atau berfikir secara mendalam maka kadar kekuatan emosi atau keinginan kita cenderung akan menurun
- 4) prinsip ksabaran. Pada dasarnya emosi kita naik-turun dan timbul tenggelam. Emosi yang bergejolak merupakan situasi yang sementara saja, sehingga kita perlu menyadarinya bahwa kondisi ini akan segera berlalu seiring bergulirnya waktu. Namun hal ini tidaklah mudah karena perlu adanya kesadaran akan kondisi emosi yang kita miliki saat itu dan tidak terlalu larut dalam emosi. Salah satu cara yang bisa kita gunakan adalah kesabaran, menunggu saat emosi negative tersebut surut kemudian baru berfikir untuk menentuka respon yang bijaksana dan bertanggung jawab (reaksi yang tepat)

menangani pergaulan bebas pada pelajar sekolah. Sedangkan letak perbedaan yang ada dalam penelitian ini adalah Ika Untari Wibawati hanya meneliti tentang cara menangani pergaulan bebas saja sedangkan peneliti juga berfokus pada cara meningkatkan *Self Control* remaja putri.²⁰

penelitian yang dilakukan oleh Muchtar pada tahun 2013 dengan judul “program layanan Bimbingan Konseling untuk meningkatkan *Self Control* siswa”. Letak persamaan yang ada dalam penelitian ini yaitu sama sama bertujuan untuk meningkatkan *Self Control* siswa. Sedangkan letak perbedaan yang terdapat dalam penelitian saudara Mukhtar ini penelitian tersebut dilakukan di SMA Negeri 1 Balongpanggung serta layanan Bimbingan Konseling Islam ini bukan hanya dipakai untuk siswa yang terlibat dalam pergaulan bebas saja, sedangkan peneliti melakukan penelitian di MTS Al-Jadid Waru Sidoarjo dan hanya berfokus pada siswi yang terlibat dalam pergaulan bebas saja.²¹

Penelitian yang dilakukan oleh Yulia Dwi Rahayu Ningsih pada tahun 2011 dengan judul “ Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif mahasiswa” letak persamaan yang ada dalam penelitian ini adalah peneliti sama-sama mengangkat tema pentingnya kontrol diri dalam kehidupan seorang pelajar. Sedangkan letak perbedaan yang ada dalam penelitian saudari Yulia ini meneliti tentang hubungan kontrol diri

²⁰Ika untari Wibawati, *Bimbingan dan Konseling Islam dalam menangani pergaulan bebas di SMA X*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Tahun 2015, Hal 130

²¹Muchtar, *Progam Layanan Bimbingan dan Konseling Islam untuk meningkatkat Self Control Siswa*, Skripsi Bimbingan dan Konseling Islam, Tahun 2013, Hal 105

