BAB II

TERAPI BEHAVIOR, TEKNIK MODELLING, DAN RENDAH DIRI

A. Terapi *Behavior*, Teknik *Modelling* dan Rendah Diri

1. Terapi *Behavior*

a. Pengertian Terapi *Behavior*

Terapi tingkah laku *(Behavior Conseling)*. Sekilas Terapi tingkah laku menurut Marquis. Terapi Tingkah Laku adalah suatu teknik yang menerapkan informasi-informasi ilmiah guna menemukan pemecahan masalah manusia. Jadi tingkah laku berfokus pada bagimana orang-orang belajar dan kondisi apa saja yang menentukan tingkah alaku mereka. Istilah terapi tingkah laku atau Konseling Behavioristik berasal dari Bahasa Inggris *Behavior Counseling* yang untuk pertama kali di guanakan oleh Jhon D. Krumboln. Krumboln adalah promoter utama dalam pendekatan behavioristik tehadap konseling, meskipun dia melanjutkan aliran yang sudah di mulai sejak tahun 1950.[27]

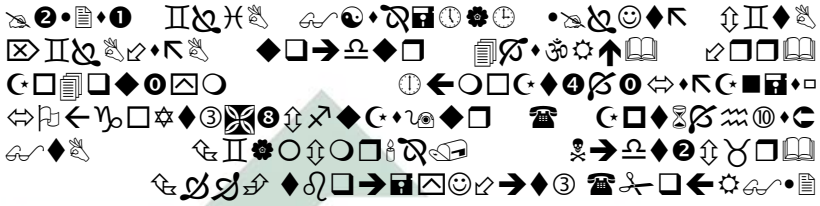
Terapi Behavior adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada pada pengubahan tingkah laku kea rah cara-cara yang lebih adaptif.

[27] Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta Barat: PT. Indeks, 2011), hal. 141

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pendekatan ini telah memberikan sumbangan-sumbangan yang berat, baik pada bidang klinis maupun pendididkan.[28]

Hal ini sudah dijelaskan oleh Allah dalam firmanya:



Artinya: Barang siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan kami beri balasan dengan balasan yang baik dari apa yang telah mereka kerjakan (Q.S An-nahl ayat 97).[29]

Pada dasarnya, terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.[30]

b. Konsep Dasar Tentang Manusia

Pendekatan behavioral didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan pada pentingnya pendekatan sistematik dan terstruktur pada konseling. Pendekatan behavioral berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Proses belajar tingkah laku adalah melalui kematangan dan belajar. Selanjutnya tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru.

---

[28] Geral Cory, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2009), hal. 193

[29] *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia* (Ayat Pojok), (Kudus : Menara Kudus), 2006, hal. 278.

[30] Geral Cory, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2009), hal. 197

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Manusia dipandang memiliiki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia mampu malakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengatur serta mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.

Bahaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalil dasarnya adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku. Behaviorisme ditandai oleh sikap membatasi metode-metode dan prosedur-prosedur pada data yang dapat diamati.

Pendekatan *behavioristik* 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. Segenap tingkah laku manusia itu dipelajari. Meskipun berkeyakinan bahwa segenap tingkah laku pada dasarnya merupakan hasil dari kekuatan-kekuatan lingkungan dan faktor-faktor genetik, para behavioris memasukkan pembuatan putusan sebagai salah satu bentuk tingkah laku.[31]

[31] Geral Cory, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2009), hal. 195

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Nye, dalam pembahasanya tentang behaviorisme radikal-nya B.F. Skinner, menyebutkan bahwa para behavioris radikal menekankan manusia sebagai dikendalikan oleh kondisi-kondisi lingkungan.[32]

Pendekatan behavioral didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan pada pentingnya pendekatan sistematik dan terstruktur pada konseling. Pendekatan behavioral berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Proses belajar tingkah laku adalah melalui kematangan dan belajar. Selanjutnya tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru. Manusia dipandang memiliiki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia mampu malakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengatur serta mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.[33]

Terapi tingkah laku ditandai oleh: *(a)* pemusatan perhatian terhadap tingkah laku yang tampak dan spesifik, *(b)* kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment, (c)* perumusan prosedur *treatment* yang spesifik yang sesuai dengan masalah, dan *(d)* penaksiran objektif atas hasil-hasil terapi.[34]

---

[33] Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta Barat: PT. Indeks, 2011), hal. 152

[34] Anas Salahudin, *Bimbingan Konseling Islam* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010), hal. 196

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Tujuan Terapi *Behavior*

Tujuan umum terapi tingkah laku adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. Dasar alasannya ialah bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari *(learned),* termasuk tingkah laku yang maladaptif. Jika tingkah laku neurotik *learned,* maka ia bisa *unlearned* (dihapus dari ingatan), dan tingkah laku yang lebih efektif bisa diperoleh. Terapi tingkah laku pada hakikatnya terdiri atas proses penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang didalamnya terdapat respons-respons yang layak, namun belum dipelajari.[35]

Tujuan konseling behavioral berorientasi pada pengubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang diantaranya untuk:

1) Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar.
2) Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif.
3) Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari.
4) Membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai (adjustive).
5) Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif pemperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.

[35] Geral Cory, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2009), hal. 199

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6) Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.[36]

d. Fungsi dan Peran Terapis

Terapis tingkah laku harus memeinkan peran aktif dan direktif dalam pemberian *treatment*, yakni terapis menerapkan pengetahuan ilmiah padapencarian pemecahan masalah-masalah manusia, para klien. Terapis tingkah laku secara khas berfungsi sebagai guru, pengarah, dan ahli dalam mendiagnosis tingkah laku yang maladaptif dan dalam menentukan prosedur-prosedur penyembuhan yang diharapkan, mengarah pada tingkah laku yang baru dan *adjustive*.

Krasner mengajukan argumen bahwa peran seorang terapis, terlepas dari aliansi teoretisnya, sesungguhnya adalah "mesin perkuatan". Apapun yang dilakukannya, terapis pada dasarnya terlibat dalam pemberian perkuatan-perkuatan sosial, baik yang positif maupun yang negatif. Krasner menunjukkan bahwa peran terapis adalah memanipulasi dan mengendalikan psikoterapi dengan pengetahuan dan kecakapannya menggunakan teknik-teknik belajar dalam suatu situasi perkuatan sosial.

Goodstein juga menyebut peran terapis sebagai pemberi perkuatan. Menurut Goodstein "peran konselor adalah menunjang perkembangan tingkah laku yang secara sosial layak dengan secara sistematis memperkuat jenis tingkah laku klien semacam itu". Minat,

[36] Gantina Komalasari, Teori dan Teknik Konseling, (Jakarta Barat: PT. Indeks, 2011), hal. 156

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perhatian, dan persetujuan (ataupun ketidakberminatan dan ketidaksetujuan) terapis adalah penguat-penguat yang hebat bagi tingkah laku klien. Penguat-penguat tersebut bersifat interpersonal dan melibatkan bahasa, baik verbal maupun nonverbal, serta acap kali tanpa disertai kesadaran yang penuh dari terapis. Goodstein menyatakan bahwa peran mengendalikan tingkah laku klien yang dimainkan oleh terapis melalui perkuatan menjangkau situasi di luar konseling serta dimasukkan kedalam tingkah laku klien dalam dunia nyata: "Konselor mengganjar respons-respons tertentu yang dilaporkan telah ditampilkan oleh klien dalam situasi-situasi kehidupan nyata dan menghukum respons-respons yang lainnya.

Satu fungsi penting lainnya adalah peran terapis sebagai model bagi klien. Bandura menunjukkan bahwa sebagian besar proses belajar yang muncul melalui pengalaman langsung juga bisa diperoleh melalui pengamatan terhadap tingkah laku orang lain. Terapis sebagai pribadi menjadi model yang penting bagi klien. Karena klien sering memandang terapis sebagi orang yang patut diteladani, klien acap kali meniru sikap-sikap, nilai-nilai, kepercayaan-kepercayaan, dan tingkah laku terapis.[37]

e. Teknik Terapi Behavior

Teknik konseling behavioral terdiri dari dua jenis, yaitu: teknik untuk meningkatkan tingkah laku dan untuk menurunkan tingkah laku.

[37] Geral Cory, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2009), hal. 202-204

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Teknik untuk meningkatkan tingkah laku antara lain: penguatan positif, *token economy*, pembentukan tingkah laku *(shaping)*, pembuatan kontrak *(contingency contracting)*. Sedangkan teknik untuk menurunkan tingkah laku adalah: penghapusan *(extinction)*, *time out*, pembanjiran *(flooding)*, penjenuhan *(satiation)*, hukuman *(punishment)*, terapi aversi *(aversive therapy)*, dan disentisisasi sistematis.[38]

2. Teknik *Modelling*

a. Pengertian *Modelling*

Pemodelan (*modelling*) yaitu mencontohkan dengan menggunakan belajar observasional.[39] *Modelling* berakar dari teori Albert Bandura dengan teori belajar sosial. *Modelling* merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif.[40] Dalam hal ini klien dapat mengamati seseorang yang dijadikan modelnya untuk berperilsku kemudian diperkuat dengan mencontoh tingkah laku sang model. Dalam hal ini konselor dapat bertindak sebagai model yang akan ditiru oleh klien.

---

[38] Gantina Komalasari, Teori dan *Teknik Konseling* (Jakarta Barat: PT. Indeks, 2011), hal. 161

[39] Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansah- nuansah Psikologi Islam* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada), hal. 214.

[40] Gantika Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT. Indeks, 2011), hal. 176.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Modelling disini peserti salah satu metode Nabi Muhammad SAW dalam menyebarkan agama islam yang sering kali diajarkan lewat contoh perilaku *(uswatun hasanah)* seperti sebuah ayat:

Artinya: "Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu uswatun hasanah (suri teladan yang baik) bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah." (QS. Al-Ahzab:21).[41]

Dan salah satu ayat Al-Qur'an mengenai saling membantu dalam kebajikan dan mencegah kemunkaran:

Artinya: "Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar. Merekalah orang-orang yang beruntung." (QS. Ali-Imron:104).[42]

Dalam pencontohan, konseli mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku sang model tersebut. Bandura menyatakan bahwa belajar yang bisa diperoleh melalui pengalaman langsung bisa pula diperoleh secara tidak

[41] *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia* (Ayat Pojok), (Kudus : Menara Kudus), 2006, hal. 420.

[42] *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia* (Ayat Pojok), (Kudus : Menara Kudus), 2006, hal. 63.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain beserta konsekuensi-konsekuensinya.

Kecakapan-kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model- model yang ada. Reaksi- reaksi emosional yang yang terganggu yang dimiliki seseorang bisa dihapus dengan cara orang itu mengamati orang lain yang mendekati objek-objek atau situasi- situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat-akibat yang menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya. Pengendalian diripun bisa dipelajari melalui pegamatan atas model yang dikenai hukuman. Status dan kehormatan model amat berarti dan orang-orang pada umumnya dipengaruhi oleh tingkah laku model- model yang menempati status yang tinggi dan terhormat dimata mereka sebagai pengamat.[43]

Menurut Bandura bahwa strategi *modeling* adalah strategi dalam konseling yang menggunakan proses belajar melalui pengamatan terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan. Sedangkan menurut Nelson strategi *modeling* merupakan strategi pengubahan perilaku melalui pengamatan perilaku model. Selain itu, Pery dan Furukawa mendefinisikan *modelling* sebagai proses belajar observasi, dimana perilaku individu atau kelompok, para model, bertindak sebagai suatu perangsang gagasan,

[43] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan* Psikoterapi, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2003), hal. 221- 222.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sikap atau perilaku ada orang lain yang mengobservasi penampilan model.[44]

Terdapat dua konsep yang berbeda yang digunakan dalam modellling, yaitu antara *coping* dan *mastery*. *Mastery model* menampilkan perilaku ideal, contohnya bagaimana menangani ketakutan. Sebaliknya, *coping model* pada dasarnya menampilkan bagaimana ia tidak merasa takut untuk menghadapi hal yang semula menakutkan.[45]

Pengaruh dari peniruan melalui modeling menurut Bandura adalah:

1) Pengambilan respon atau keterampilan baru dan memperlihatkan dalam perilakunya setelah memadukan apa yang diperoleh dari pengamatannya dengan pola perilaku yang baru.
2) Hilangnya respon takut setelah melihat tokoh (sebagai model) melakukan sesuatu yang oleh si pengamat menimbulkan perasaan takut, namun pada tokoh yang dilihatnya tidak berakibat apa- apa atau akibatnya bahkan positif.
3) Pengambilan suatu respon dari respon- respon yang diperlihatkan oleh tokoh yang memberikan jalan untuk ditiru.[46]

Modelling bukan sekedar menirukan atau mengulangi apa yang dilakukan oleh model saja, tetapi juga *modeling* melibatkan

---

[44] Muhammad Nur Salim, *Strategi Konseling* (Surabaya: Unesa University Press, 2005), hal. 63.

[45] Sutarjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Klinis* (Bandung: PT Refika Aditama, 2004), hal. 96.

[46] Singgih dan Gunarsah, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2007), hal. 221.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penambahan atau pengurangan tingkah laku yang teramati, menggenalalisir berbagai pengamatan sekaligus, dan melibatkan proses kognitif.[47]

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *modelling* adalah suatu strategi yang digunakan untuk membantu seseorang yang mengalami kesulitan menghadapi suatu kondisi yang menakutkan, pelatihan perubahan perilaku yang lebih baik melalui observasi terhadap perilaku yang dimodelkan.

b. Tujuan *Modelling*

Strategi *modeling* dapat digunakan untuk membantu siswa memperoleh perilaku baru melalui model hidup maupun model simbolik, menampilkan perilaku yang sudah diperoleh dengan cara yang tepat atau pada saat pembelajaran, mengutangi rasa takut dan cemas, memperoleh keterampilan sosial dan mengubah perilaku verbal, serta mengobati kecanduan narkoba.[48] Pada prinsipnya, terapi *behavior* itu sendiri bertujuan untuk memeroleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku lama yang merusak diri dan memperkuat, serta mempertahankan perilaku yang diinginkan yang lebih sehat. Tujuan konseling *behavior* dengan teknik *modeling* adalah untuk merubah

[47] Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2004), hal. 350.
[48] Muhammad Nur Salim. *Strategi Konseling* (Surabaya: Unesa University Press, 2005), hal. 63-64.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perilaku dengan mengamati model yang akan ditiru agar konseli memperkuat perilaku yang sudah terbentuk.[49]

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan dari *modeling* ini adalah seorang anak diharapkan bisa mengubah perilaku yang maladaptive dengan menirukan model nyata.

c. Macam-macam *Modelling*

Macam-macam *modelling* (pencontohan) menurut Corey ada 3 yaitu:

1) Model yang nyata (*live model*), contohnya konselor yang dijadikan sebagai model oleh konselinya, atau guru, anggota keluarga atau tokoh lain yang dikagumi.[50] *Live model* digunakan untuk menggambarkan perilaku-perilaku tertentu khususnya situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan sosial dan interaksi dengan memecahkan masalah. Model yang hidup (*live model*) diperoleh konseli dari konselor atau orang lain dalam bentuk tingkah laku yang sesuai, pengaruh sikap, dan nilai-nilai keahlian kemasyarakatan. Keberadaan konselorpun dalam keseluruhan proses, konseli akan membawa langsung (*live model*) baik dalam sikap hangat maupun dingin. *Live Model* dapat digunakan untuk mengatasi perilaku maladaptive, seperti kasus

[49] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), hal. 09.

[50] Gantika Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT. Indeks, 2011), hal. 179.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pola asuh orang tua yang otoriter terhadap anak, perilaku agresif, pecandu rokok, dsb.

2) Model simbolik (*symbolic model*). Adalah tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lainnya. Contohnya seseorang yang menderita neurosis yang melihat tokoh dalam film dapat mengatasi masalahnya dan kemudian ditirunya.[51] Tujuan dari model simbolik adalah untuk merubah perilaku yang kurang tepat. Dalam *modeling* simbolis, model disajikan melalui bahan-bahan tertulis, audio, video, film atau slide. *Symbolik modeling* membentuk gambaran orang tentang realitas sosial diri, dengan cara itu dapat memotret berbagai hubungan manusia dan kegiatan yang mereka lakukan. Contohnya model simbolik digunakan untuk mengatasi ketergantungan atau kecanduan obat-obatan dan alkhohol, bagaimana membantu individu mengatasi phobia , membantu membantu menghadapi gangguan kepribadian yang berat seperti psikosis, dsb.

3) Model ganda (*multiple model*) yang terjadi dalam kelompok. Seseorang anggota dari suatu kelompok mengubah sikap dan mempelajari suatu sikap baru, setelah mengamati bagaimana anggota lain dalam kelompoknya bersikap.[52] Misalnya bagaimana

---

[51] Muhammad Nur Salim, *Strategi Konseling* (Surabaya : Unesa University Press, 2005), hal. 64.

[52] Singgih dan Gunarsah, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta : Gunung Mulia, 2007), hal. 222.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengurangi rasa keminderan, menumbuhkan sikap percaya diri, dan perilaku-perilaku yang menyimpang lainnya.

d. Prinsip-prinsip *Modelling*

Menurut Gantika Komalasari mengemukakan bahwa prinsip-prinsip modeling adalah sebagai berikut:

1) Belajar bisa memperoleh melalui pegalaman langsung maupun tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensinya.
2) Kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati den mencontoh tingkah laku model yang ada.
3) Reaksi-reaksi emosional yang terganggu bisa dihapus dengan mengamati orang lain yang mendekati obyek atau situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya.
4) Pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan atas model yang dikenai hukuman.
5) Status kehormatan sangat berarti.
6) Individu meng mati seorang model dan dikuatkan untuk mencontohkan tingkah laku model.
7) *Modeling* dapat dilakukan dengan model symbol melalui film dan alat visual lainnya.
8) Pada konseling kelompok terjadi model ganda karena peserta bebas meniru perilaku pemimpin kelompok atau peserta lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

9) Prosedur *modeling* dapat menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku.[53]

e. Tahap belajar melalui *Modelling*

Menurut Woolfolk (dalam bukunya M. Nur Salim), ada empat tahap belajar melalui pengamatan perilaku orang lain (*modelling*) yang data dideskripsikan sebagai berikut:

1) Tahap Perhatian (*attention processi*)

Gredler berpendapat bahwa perilaku yang baru tidak bisa diperoleh kecuali jika perilaku tersebut diperhatikan dan dipersepsi secara cermat. Pada dasarnya proses perhatian (*atensi*) ini dipengaruhi berbagai faktor, yaitu faktor ciri-ciri dari perilaku yang diamati dan ciri-ciri dari pengamat. Ciri-ciri perilaku yang memengaruhi atensi adalah kompleksitasnya yang relevansinya. Sedangkan cirri pengamat yang berpengaruh pada proses atensi adalah keterampilan mengamati, motivasi, pengalaman sebelumnya dan kapasitas sensori.

2) Tahap Retensi

Belajar melalui pengamatan terjadi berdasarkan kontinuitas. Dua kejadian yang diperlukan terjadi berulang kali adalah perhatian pada penampilan model dan penyajian simbolik dari penampilan itu dalam memori jangka panjang. Jadi untuk dapat

[53] Gantika Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT. Indeks, 2011), hal. 178.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

meniru perilaku suatu model, seseorang harus mengingat perilaku yang diamati.

Menurut Bandura, peranan kata- kata, nama, atau bayangan yang kuat dikaitkan dengan kegiatan- kegiatan yang dimodelkan sangat penting dalam mempelajari dan mengingat perilaku. Karena pada dasarnya, tahap ini terjadi pengkodean perilaku secara simbolik menjadi kode- kode visual dan verbal serta penyimpanan kode- kode tersebut dalam memori jangka panjang.

3) Tahap Reproduksi

Pada tahap ini model dapat melihat apakah komponen-komponen suatu urutan perilaku telah dikuasai oleh pengamat. Agar seseorang dapat mereproduksi perilaku model dengan lancar dan mahir, diperlukan latihan berulang kali dan umpan balik terhadap aspek- aspek yang salah menghindarkan perilaku keliru tersebut berkembang menjadi kebiasaan yang tidak diinginkan.

4) Tahap Motivasi dan Penguatan

Penguatan memegang peran penting dalam pembelajaran melalui pengamatan. Apabila seseorang mengantisipasi akan memperoleh penguatan pada saat meniru tindakan suatu model, maka ia akan lebih termotivasi untuk menaruh perhatian,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengingat dan memproduksi perilaku tersebut. Disamping itu, penguatan penting dalam mempertahankan pembelajaran.[54]

Belajar melalui pengamatan menjadi efektif kalau pembelajar memiliki motivasi yang tinggi untuk dapat melakukan tingkah laku modelnya. Observasi mungkin memudahkan orang untuk menguasai tingkah laku tertentu, tetapi kalau motivasi untuk itu tidaka ada, maka tidak bakal terjadi proses belajar. Imitasi lebih kuat terjadi pada tinkah laku model yang diganjar, daripada tingkah laku yang dihukum. Motivasi banyak ditentukan oleh kesesuaian antara karakteristik pribadi pengamat dengan karakteristik modelnya. Cirri- cirri model seperti usia, status sosial, seks, keramahan dan kemampuan penting untuk menentikan tingkat imitasi.

f. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pencontohan (*Modelling)*

1) Ciri model seperti usia, status sosial, jenis kelamin, keramahan, dan kemampuan penting dalam meningkatkan imitasi.
2) Anak lebih senang meniru model seusianya daripada model dewasa.
3) Anak cenderung meniru model yang standart prestasinya dalam jangkauannya.
4) Anak cenderung mengimitasi oramg tuanya yang hangat dan terbuka.

[54] Muhammad Nur Salim, *Strategi Konseling* (Surabaya: Unesa University Press, 2005), hal. 64-65.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

g. Pengaruh *Modelling*

1) Pengambilan respon atau keterampilan baru dan memperlihatkannya dalam perilaku baru.
2) Hilangnya respon takut setelah melihat tokoh melakukan sesuatu yang menimbulkan rasa takut konseli, tidak berakibat buruk bahkan berakibat positif.
3) Melalui pengamatan terhadap tokoh, seseorang terdorong untuk melakukan sesuatu yang mungkin sudah diketahui atau dipelajari dan tidak ada hambatan.[55]

h. Langkah-langkah *Modelling*

1) Menetapkan bentuk penokohan (*live model, symbolic model, multiple model*).
2) Pada *live model,* pilih model yang bersahabat atau teman sebaya yang memiliki kesamaan seperti: usia, status ekonomi, dan penampilan fisik.
3) Bila mungkin gunakan lebih dari satu model
4) Kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli.
5) Kombinasikan konseling dengan aturan, instruksi, behavior rehearsal dan penguatan.
6) Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh, berikan penguatan alamiah.

[55] Gantika Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT. Indeks, 2011), hal. 179.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7) Bila mungkin buat desain pelatihan untuk konseli menirukan model secara tepat, sehingga akan mengarahkan konseli pada penguatan alamiah. Bila ridak, maka buat perencanaan pemberian penguatan utuk setiap peniruan tingkah laku yang tepat.
8) Bila perilaku bersifat kompleks, maka episode modeling dilakukan mulai dari yang paling mudah ke yang lebih sukar.
9) Scenario modeling harus dibuat realistic.
10) Melakukan pemodelan dimana tokoh menunjukan perilaku yang menimbulkan rasa takut bagi konseli.[56]

3. Rendah Diri

a. Pengertian Rendah Diri

Rendah diri membawa dampak yang negative terhadap pertumbuhan jiwa seseorang, sebelum dijabarkan mengenai rendah diri. Maka terlebih dahulu akan dijelaskan tentang rendah diri menurut beberapa ahli:

Menurut Sudarsono dalam kamus Konseling bahwa rendah diri (interiority complex) sebagai akibat dari perasaan yang tertekan atas terkukung dari rasa rendah diri atau kurang pergaulan.[57]

Sedangkan menurut Agus Sujanto, dll dalam bukunya psikologi kepribadian yaitu: “Rasa kurang berharga yang timbul karena tidak

[56] Gantika Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hal. 179-180.

[57] Sudarsono, *Kamus Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), hal. 107

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mampu psychology atau social yang dirasa secara subyektif, ataupun karena keadaan jasmani kurang sempurna.[58]

Kemudian diperluas lagi yang mengutip dari pendapat Alder oleh Sumadi Suryabrata dalam bukunya psikologi kepribadian rasa rendah diri yaitu: "Rasa diri kurang atau rendah diri yang timbul karena perasaan kurang berharga atau kurang mampu dalam penghidupan apa saja.[59]

Menurut C.P. Caplin yang diterjemahkan oleh Dr. Kartini Kartono rendah diri yaitu: Menumpuk pada perasaan tidak berarti yang sangat kuat dan tidak disadari, merasa tidak aman atau merasa tidak mampu menanggulangi kehidupan ini.[60]

Rendah diri timbul karena keadaan dimana individu mengalani evaluasi diri negative mengenai dirinya dan kemampuanya. Rendah diri timbul bila seseorang tidak berani turun aktif dalam urusan-urusan penting, social kemasyarakatan serta tidak mampu melaksanakan tanggung jawab kemasyarakatan, seperti amar ma'ruf nahi munkar.

b. Bentuk-bentuk Rendah Diri

Bentuk-bentuk rendah diri seperti yang dikemukakan oleh A.M. Manguharja dalam bukunya mengatasi hambata-hambatan kepribadian ada dua bentuk sebagai berikut:

---

[58] Agus Sujatno, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: Bumi Aksara, 2001), hal. 74

[59] Sumadi Suyabrata, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persida, 2002), hal. 188

[60] CP Chaplin, Karini Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi Terjemah* (PT Rajawali Grafindo Persada, 1933), hal. 247

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Bentuk Murni

Orang yang mengalami minder bentuk murni, tampil sebagai manusia malu-malu, takut dan merasa tidak aman dalam pergaulan, sehingga mereka suka menghindari pergaulan dalam masyarakat.

2. Bentuk-Bentuk yang Ditutup-tutupi

Muncul karena orang yang mengalami rendah diri merasa tidak enak dengan perasaan rendah diri, untuk mengatasi serta menutup-nutupi perasaan rendah dirinya orang tersebut berlagak paling benar tidak mau mengetahui kasalahan dari kekurangannya, gaya-gayaan, cenderung egois.[61]

c. Faktor-Faktor Penyebab Timbulnya Rendah Diri

Adapun segi-segi yang menyebabkan orang merasa diri kurang adalah sebagai berikut:

1) segi jasmaniah seperti pendek, tinggi, kurus, gemuk.Ternyata, bahwa anak karena dia masih anak, dan lemah serta pendek, ia merasakan kekurangan jasmani. Dia mengimbangi semuanya itu dengan dorongan untuk sempurna, lalu ia melakukan cara tertentu mulai sejak kecilnya. Adler berpendapat bahwa kekurangan jasmani pada waktu kecil adalah dasar yang penting terhadap kekurangan psikologi.

[61] A.M Mangunharjda, *Mengatasi Hambatan-hambatan Kepribadian* (Yogyakarta: Karnisius,1999), hal. 28-29

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) segi mental, misalnya terbelakang dalam pelajaran dan kurang kemampuan untuk mengambil kebijaksanaan serta mudah tunduk terhadap orang lain.

3) segi sosial, misalnya seorang yang tidak menonjol di antara orang lain, tidak mendapat penghargaan dari orang sekitar, kurang berguna bagi mereka atau lain sebagainya.[62]

d. Gejala Rendah Diri

Gejala orang yang merasa minder yaitu: a) Suka menyenderi, b) Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehinga pergerakannya kelihatan kaku, c) Pergerakan agak terbatas, seoalah-olah dirinya memang mempunyai banyak kekurangan, d) Merasa curiga terhadap orang lain, e) Tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan, f) Sering menolak apabila di ajak ke tempat yang ramai orang, g) Beranggapan bahwa orang lainlah yang harus berubah , h) Menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri mnjadi lebih baik.[63]

e. Rendah Diri sebagai Masalah Bimbingan Konseling Islam

Pada dasarnya setiap manusia itu dipandang dari makhluk yang memiliki lapisan hidup yang sadar dan tidak sadar, keduanya saling mempengaruhi dalam perkembangannya yang berpusat pada pemenuhan individu kepuasan batiniah. Bilanama perkembanganya manusia mampu memperoleh kepuasan batiniah, maka jiwanya akan

[62] A.M Mangunharjda, *Mengatasi Hambatan-hambatan Kepribadian* (Yogyakarta: Karnisius,1999), hal. 28

[63] Chomariyah,Nurul,Hancurkan virus mindermu, hal. 27

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjadi sehat. Untuk itu manusia yang bersangkutan tidak akan mengalami gangguan emosional.

Setiap manusia yang terlahir ke dunia ini membawa kelebihan dan kekurangan, diantaranya manusia tidaklah sama apa yang dimilikinya dan apa yang tidak dimiliki oleh orang lain. Kekurangan atau kelemahan ini yang biasanya menjadi penyebab timbulnya hambatan-hambatan di dalam kehidupan manusia.allah SWT memberikan kelebihan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia, sebagai cobaan untuk mengukur keimanan dan ketaqwaan.

Semakin akan diangkat ketinggian derajat seseorang, maka akan semakin besar pengujian cobaan hidup yang akan dialaminya.

Di dalam Al Qur'an surat Al-Baqarah 155

Artinya: dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.[64]

Perasaan rendah diri itu muncul karena dipengaruhi atau disebabkan oleh cara memandang suatu masalah yang dihadapinya dengan keliru dan tidak rasional, sehingga mengakibatkan seseorang itu merasa kurang bisa bergaul, serba salah mudah tersinggung dan

[64] *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia* (Ayat Pojok), (Kudus : Menara Kudus), 2006, hal. 24.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kurang percaya diri, karena pola pikirannya yang salah tersebut mengakibatkan perasaan rendah diri, maka dibutuhkan konselor untuk dapat membantu meluruskan pola pikirnya yang salah. Dengan orang yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalahnya sendiri, maka perlu mendapatkan Bimbingan Konseling Keluarga agar masalah yang dihadapinya berhubungan dengan perasaan rendah diri ini tidak sampai mengganggu keseimbangan jiwa yang jauh berbahaya lagi.

Dalam hal ini peranan Konseling Keluarga sangatlah penting bila orang yang dihinggapi rasa rendah diri itu benar-benar menjalankan kehidupannya denga baik, maka setiap kekecewaan atau frustasi yang menimpahnya tidak akan menggoncangkan jiwanya. Ia tidak mudah kecewa dan putus asa dan sepenuhnya mengharap ridho Allah SWT.

Demikianlah Islam membina mental manusia dan memberantas gangaguan-gangguan kejiwaan seperti rasa rendah diri agar manusia dapat hidup wajar tanpa ada tekanan dari manapun.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Adapun hasil penelitian terdahulu yang dijadikan relevansi antara lain:

1. **Bimbingan Penyuluhan Agama dengan Terapi Realitas Dalam Mengatasi Rendah Diri** (Studi Kasus : Remaja rendah diri akibat menderita tuna rungu di dusun Ringin desa Ngronggot Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk). Oleh: Nur Kholishoh, Nim :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B033980206, Prodi : BPI IAIN Sunan Ampel Surabaya, Kata Kunci : BKI, Rendah Diri, Terapi Realitas.

Persamaan dan Perbedaan :

Dalam penelitian ini membahas tentang kasus remaja rendah diri akibat menderita tuna rungu, penelitian tersebut menggunakan terapi realitas dalm mengatasi masalah rendah diri. Yang dapat dijadikan relevansi yaitu rendah diri. Sedangkan perbedaannya yaitu obyeknya, dalam penelitian itu obyeknya adalah remaja putri yang rendah diri akibat menderita tuna rungu, sedangkan obyek penelitian saya yaitu remaja putri yang minder basic dari pesantren salaf, selain itu perbedaanya terletak pada terapinya yang menggunakan terapi realitas, sedangkan terapi yang saya pakai yaitu terapi behavioristik.

2. **Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam Mengatasi Eks Pasien Menur yang Merasa Minder di Desa Mayong Kecamatan Karangbinangun Kabupaten Lamongan.** Oleh : Alifatul Cholisoh, NIM : B03209049, Prodi : BKI, Kata Kunci : BKI, Minder, Terapi Realitas

Persamaan dan Perbedaan :

Penelitian ini membahas tentang bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas dalam mengatasi eks pasien menur yang merasa minder. Yang bisa dijadikan relevansi yaitu minder. Akan tetapi perbedaanya yaitu penelitian itu menggunakan terapi realitas sedangkan saya menggunakan terapi behavioristik, dan perbedaanya juga pada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

obyeknya yaitu Eks pasien menur sedangkan obyek peneltian saya yaitu remaja putrid basic dari pesantren salaf.

3. BIMBINGAN PENYULUHAN AGAMA DENGAN TERAPI EKSISTENSI HUMANISTIK DALAM MENGATASI PERASAAN RENDAH DIRI (STUDI KASUS: REMAJA YANG MELAKUKAN ABORSI) DI DESA PETIS KEC. DUDUK SAMPEYAN KAB. GRESIK. Oleh : Husnul Khotimah, NIM : B03395092, Prodi : BPI, Kata Kunci: BPA, Terapi Eksistensi Humanistik, Rendah Diri

Persamaan dan perbedaan :

Penelitian ini membahas tentang Bimbingan Penyuluhan Agama dengan terapi eksistensi humanistic dalam mengatasi perasaan rendah diri yang dialami oleh remaja yang melakukan aborsi karena ditinggal oleh kekasihnya, setelah melakukan aborsi ia merasa takut dikucilkan masyarakat, ia merasa dirinya orang yang hina, sehingga menyebabkan ia minder berada di tengah masyarakat. Yang bisa dijadikan relevansi yaitu rendah diri. Akan tetapi perbedaannya adalah penelitian saya lebih membahas remaja yang merasa minder disebabkan remaja dari basic pesantren salaf. Selain itu dari segi obyek dan terapi yang digunakan pun juga berbeda. Karena pada penelitian yang akan saya teliti menggunakan terapi behavioristik dengan menggunakan teknik-tekniknya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id