BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A.Konsep Tentang Terapi Behavior

1. Pengertian Terapi Behavior

Terapi behavior adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Ia menyatakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku kearah cara-cara yang lebih adaptif. Pendekatan ini telah memberikan sumbangan-sumbangan yang berarti baik kepada bidang-bidang klinis maupun pendidikan.

Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan terapi tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan pengubahan tingkah laku. Penting untuk dicatat bahwa tidak ada teori tunggal tentang belajar yang mendominasi praktek tingkah laku. Sejumlah terori belajar yang beragam memberikan andil kepada pendekatan terapeutik umum yang satu ini. Ketimbang memandang terapi tingkah laku sebagai pendekatan terapi yang dipersatukan dan tunggal, lebih tepat menganggapnya sebagai terapi-terapi tingkah

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

laku yang mencakup berbagai prinsip dan metode yang belum dipadukan kedalam suatu sistem yang dipersatukan.[1]

Salah satu aspek yang paling penting dari gerakan modifikasi tingka laku adalah penekanannya pada tingkah laku yang bisa didefinisikan secara operasional, diamati dan diukur. Para tokoh menyajikan suatu indikasi objektif tentang aktivitas-aktivitas mereka sendiri. Perubahan tingkah laku sebagai kriteria yang spesifik memberikan kemungkinan bagi evaluasi langsung atas keberhasilan kerja dan kecepatan bergerak kearah tujuan-tujuan terapeutik yang bisa dispesifikasi dengan jelas.[2]

2. Pandangan Tentang Manusia

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 ditentunkan 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 behavior memasukkan pembuatan putusan sebagai salah satu tingkah laku.[3]

Pendekatan behavioral didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan pada pentingnya pendekatan sistematik dan

[1] Gerald Corey,*Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Jakarta : PT Indeks, 2011), 196.
[2] *Ibid*., hlm. 197.
[3] Gerald Corey,*Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Jakarta : PT Indeks, 2011), 198.

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

terstruktur pada konseling. Proses belajar tingkah laku adalah melalui kematangan dan belajar. Selanjutnya tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru. Manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku tepat atau salah. Manusia mampu melakukan refleksi atas tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.[4]

3. Ciri-Ciri dan Tujuan Terapi Behavior

Terapi tingkah laku, berberda dengan sebagaian besar pendekatan terapi lainnya, ditandai oleh :

a. Pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik.
b. Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan treatment.
c. Perumusan prosedur treatment yang spesifik yang sesuai dengan masalah.
d. Penafsiran objektif atas hasil-hasil terapi.

Terapi tingkah laku tidak berlandaskan sekumpulan konsep yang sistematik, juga tidak berakar pada suatu teori yang dikembangkan dengan baik. Sekalipun memiliki banyak teknik, terapi tingkah laku hanya memiliki sedikit konsep. Ia adalah suatu pendekatan induktif yang berlandaskan eksperimen-eksperimen, dan menerapkan metode eksperimental pada proses terapeutik.[5]

[4] Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih,*Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2011), 172.
[5] Gerald Corey,*Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Jakarta : PT Indeks, 2011), 199-200.

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

Dari beberapa penjelasan diatas, maka ciri-ciri terapi behavior antara lain, memusatkan perhatian pada tingkah laku yang nampak dan lengkap, harus cermat dalam penguraian tujuan treatment, menggunakan prosedur treatment yang sesuai dengan masalah dan hasil terapi dijabarkan sesuai dengan proses terapi.

Pada dasarnya terapi behavioral diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.[6] Tujuan terapi behavioral juga berorientasi pada pengubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang diantaranya untuk :

a. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar.
b. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif.
c. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari.
d. Membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai.
e. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.
f. Penentapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.

[6] *Ibid*., hlm. 200.

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

Dalam perumusan tujuan konseling, terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu:

a. Tujuan konseling dirumuskan sesuai keinginan konseli.
b. Konselor harus bersedia membantu konseli mencapai tujuan konseli.
c. Harus mempertimbangkan kemampuan konseli untuk mencapai tujuan.[7]

Tujuan konseling behaviour adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simtomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membuat ketidak puasan dalam jangka panjang atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial.[8]

Tujuan konseling behaviour adalah untuk membantu klien membuang respon-respon yang lama yang merusak diri, dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat.[9]

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.

---

[7] Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih,*Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2011), 176.
[8] Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : UMM Press, 2008), 137.
[9] Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung : Alfabeta, 2009), 105.

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

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.[10]

4. Fungsi dan Peran Konselor

Terapis tingkah laku harus memainkan peran aktif dan direktif dalam pemberian treatment, yakni terapis menerapkan pengetahuan ilmiah pada pencarian pemecahan-pemecahan bagi masalah-masalah manusia, para kliennya. Terapi tingkah laku secara khas berfungsi sebagai guru, pengarah dan ahli dalam mendiagnosis tingkah laku yang maladaptif dan dalam menentukan prosedur-prosedur

[10] Mohammad Surya, *Psikologi Konseling*, (Bandung: C.V. Pustaka Bani Quraisy, 2003), 123.

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

penyembuhan yang diharapkan mengarah kepada tingkah laku yang baru dan adjustive.[11]

Salah satu fungsi penting dalam terapi behavior adalah sebagai model bagi klien. Menurut Bandura yang dikutip oleh Gerald Corey menunjukkan bahwa sebagaian besar proses belajar yang muncul melalui pengalaman langsung juga bisa diperoleh melalui pengamatan terhadap tingkah laku orang lain. Ia mengungkapkan bahwa salah satu proses fundamental yang memungkingkan klien bisa mempelajari tingkah laku baru adalah imitasi atau pencontohan sosial yang disajikan oleh terapis. Terapis, sebagai pribadi, menjadi model yang penting bagi klien. Karena klien sering memandang terapis sebagai orang yang patut diteladani, klien acap kali meniru sikap-sikap, nila-nilai, kepercayaan-kepercayaan dan tingkah laku terapis. Jadi, terapis harus menyadari peranan penting yang dimainkannya dalam proses identifikasi, bagi terapis, tidak menyadari kekuatan yang dimilikinya dalam mempengaruhi dan membentuk cara berfikir dan bertindak kliennya, berarti mengabaikan arti penting kepribadiannya sendiri dalam proses terapi.[12]

Sebagai hasil tinjauannya yang saksama atas kepustakaan psikoterapi, menurut Krasner yang dikutip oleh Gerald Corey mengajukan argument bahwa peran terapis, terlepas dari aliansi teoretisnya, sesungguhnya adalah “mesin perkuatan”. Adapun yang dilakukannya, terapis pada dasarnya terlibat dalam pemberian

[11] Gerald Corey,*Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Jakarta : PT Indeks, 2011), 206.

[12] *Ibid*., hlm. 207.

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

perkuatan-perkuatan sosial, baik yang positif maupun yang negatif. Bahkan meskipun mempersepsikan dirinya sebagai pihak yang netral sehubungan degan pertimbangan-pertimbangan nilai, terapis membentuk tingkah laku klien, baik melalui cara-cara langsung maupun melalui cara-cara tidak langsung. Peran terapis juga memanipulasi dan mengendalikan psikoterapi dengan pengetahuan dan kecakapannya menggunakan teknik-teknik belajar dalam suatu situasi perkuatan sosial. Menurut Goodstein yang dikutip oleh Gerald Corey peran konselor juga sebagai pemberi perkuatan, konselor menunjang perkembangan tingkah laku secara sosial layak dengan sistematis memperkuat jenis tingkah laku klien. Pemerkuat tersebut bersifat interpersonal dan melibatkan bahasa, baik verbal maupun non verbal, sreta acap kali tanpa disertai kesadaran yang penuh oleh terapis. Peran mengendalikan tingkah laku klien yang dimainkan oleh terapis melalui perkuatan menjangkau situasi diluar konselling serta dimasukkan kedalam tingkah laku klien dalam dunia nyata. [13]

5.Tahap-Tahap Konseling Behavioral

Tingkah laku yang bermasalah dalam konseling behavioral adalah tingkah laku yang berlebih (*excessive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*). Tingkah laku yang berlebihan seperti merokok, terlalu banyak main game dan sering memberi komentar dikelas. Adapun tingkah laku yang deficit adalah terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas dan bolos sekolah. Tingkah laku *excessive* dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku,

[13]*Ibid*., hlm. 206.

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

sedangkan tingkah laku deficit diterapi dengan menggunakan teknik meningkatkan teknik meningkatkan tingkah laku.

Konseling behavioral memiliki empat tahap yaitu : melakukan asesmen (*assessment*), menentukan tujuan (*goal setting*), mengimplementasikan teknik (*technique implementation*) dan evaluasi dan mengakhiri konseling (*evalution termination*) menurut Rosjidan yang dikutip oleh Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih yang dijabarkan sebagai berikut :

a. Melakukan Asesmen (*Assement*)

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Asesmen dilakukan adalah aktivitas nyata, perasaan dan pikiran konseli. Menurut Kanker dan Saslow yang dikutip oleh Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih mengatakan terdapat tujuh informasi yang digali dalam asesmen, yaitu :

1) Analisis tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli saat ini. Tingkah laku yang dianalisis adalah tingkah laku yang khusus.
2) Analisis situasi yang didalamnya masalah konseli terjadi. Analisis ini mencoba untuk mengidentifikasi peristiwa yang mengawali tingkah laku dan mengikutinya (*antecedent* dan *consequence*) sehubungan dengan masalah konseli.
3) Analisis motivasional.

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

4) Analisis *self control*, yaitu tingkatan kontrol diri konseli terhadap tingkah laku bermasalah ditelusuri atas dasar bagaimana kontrol itu dilatih dan atas dasar kejadian-kejadian yang menentukan kebehrhasilan *self-control*.
5) Analisis hubungan sosial, yaitu orang lain yang dekat dengan kehidupan konseli diidentifikasi juga hubungannya orang tersebut dengan konseli. Metode yang digunakan untuk mempertahankan hubungan ini dianalisis juga.
6) Analisis lingkungan fisik sosial budaya. Analisis ini atas dasar norma-norma dan keterbatasan lingkungan menurut Rosjidan yang dikutip oleh Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih.

Dalam kegiatan asesmen ini konselor melakukan analisis ABC

A = *Antecedent* (pencetus perilaku)

B = *Behavior* (perilaku yang dipermasalahkan)

Tipe tingkah laku

Frekuensi tingkah laku

Durasi tingkah laku

Intensitas tingkah laku

Data tingkah laku ini menjadi data awal (*baseline data*) yang akan dibandingkan dengan data tingkah laku setelah intervensi.

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 = *Consequence* (konsekuensi atau akibat perilaku tersebut).

b. Menetapkan Tujuan (*Goal Setting*)

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. Menurut Burks dan Engelkes yang dikutip oleh Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih mengemukakan fase *goal setting* disusun atas tiga langkah yaitu :

1) Membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan.
2) Mempertahankan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional belajar yang dapat diterima dan dapat diukur.
3) Memecahkan tujuan kedalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

c. Impelentasi Teknik

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tigkah laku yang diinginkan. konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli (tingkah laku *excessive* atau *deficit*). Dalam implementasi teknik konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara baseline dengan data intervensi.

d. Evaluasi dan Pengakhiran

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

Evaluasi konseling behavioral merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan. Terminasi dari sekedar mengakhiri konseling. Terminasi meliputi :

1) Menguji apa yang konseli lakukan terakhir.
2) Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan.
3) Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli.
4) Memberi jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku konseli.

Selanjutnya konselor dan konseli mengevaluasi implementasi teknik yang telah dilakukan serta menentukan lamanya intervensi dilaksanakan sampai tingkah laku yang diharapkan menetap.[14]

6.Teknik-Teknik Konseling

Teknik konseling behavioral terdiri dari dua jenis, yaitu teknik untuk meningkatkan tingkah laku dan untuk menurunkan tingkah laku. Teknik untuk meningkatkan tingkah laku antara lain penguatan positif, *token economy*, pembentukan tingkah laku (*shaping*), pembuatan kontrak (*contingency contracting*). Sedangkan teknik konseling untuk menurunkan tingkah laku adalah penghapusan

[14] Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih,*Teori dan Teknik Konseling,* (Jakarta : Indeks, 2011), 177-180.

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

(*extinction*), *time out*, pembanjiran (*flooding*), penjenuhan (*satiation*), hukuman (*punishment*), terapi aversi (*aversive theraphy*) dan disensitisasi sistematis. Berikut penjelasannya :

a. Penguatan Positif

Penguatan positif adalah memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat dan menetap dimasa akan datang. Reinforcement positif, yaitu peristiwa atau sesuatu yang membuat tingkah laku yang dikehendaki berpeluang diulang karena bersifat disenangi. Dalam memahami penguatan positif, perlu dibedakan dengan penguatan negatif (*negative reinforcement*) yaitu menghilangkan *aversive* stimulus (*negatif reinforcement*) yang biasa dilakukan agar tingkah laku yang tidak diinginkan berkurang dan tingkah laku yang diinginkan meningkat. Reinforcement negatif, yaitu peristiwa atau sesuatu yang membuat tingkah laku yang dikehendaki kecil peluang untuk diulang. Reinforcement dapat bersifat tidak menyenangkan atau tidak memberi dampak-dampak pada perubahan tingkah laku tujuan.

1) Prinsip-prinsip penerapan penguatan positif (Reinforcement positif)

Dalam menggunakan penguatan positif, konselor harus memperhatikan prinsip-prinsip reinforcement agar mendapatkan hasil yang maksimal. Prinsip-prinsip reinforcement antara 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

a) Penguatan positif tergantung pada penampilan tingkah laku yang diinginkan.
b) Tingkah laku yang diinginkan diberi penguatan segera setelah tingkah laku tersebut ditampilkan.
c) Pada tahap awal, proses perubahan tingkah laku yang diinginkan diberi penguatan setiap kali tingkah laku tersebut ditampilkan.
d) Ketika tingkah laku diinginkan sudah dapat dilakukan dengan baik, penguatan diberikan secara berkala dan pada akhirnya dihentikan.
e) Pada tahap awal, penguatan sosial selalu diikuti dengan penguatan yang berbentuk benda.

2) Hubungan penguatan (reinforcement) dan tingkah laku

a) Reinforcement diikuti oleh tingkah laku.
b) Tingkah laku yang diharapkan harus diberi reinforcement segera setelah ditampilkan.
c) Reinforcement harus sesuai dan bermakna bagi individu atau kelompok yang diberi reinforcement.
d) Pujian atau hadiah yang kecil tapi banyak lebih efektif dari yang besar tapi sedikit.

3) Jenis-jenis penguatan (reinforcement)

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

Terdapat tiga jenis reinforcement yang dapat digunakan untuk modifikasi tingkah laku, yaitu :

a) *Primary reinforce* atau *uncondition reinforce*, yaitu reinforcement yang langsung dapat dinikmati misalnya makanan dan minuman.
b) *Secondary reinforce* atau *conditioned reinforce*. Pada umunya tingkah laku manusia berhubungan dengan ini, misalnya uang, senyuman, pujian, medali, pin, hadiah dan kehormatan.
c) *Contingency reinforcement*, yaitu tingkah laku tidak menyenangkan diapakai sebagai syarat agar anak melakukan tingkah laku menyenangkan, misalnya kerjakan dulu PR baru nonton TV. Reinforcement ini sangat efektif dalam modifikasi tingkah laku.

4) Langkah-langkah pemberian penguatan (reinforcement)

Adapun langkah-langkah penerapan reinforcement positif adalah sebagai berikut :

a) Mengumpulkan informasi tentang permasalahan melalui analisis ABC.
b) Memilih perilaku target yang ingin ditingkatkan.
c) Menetapkan data awal (baseline) perilaku awal.
d) Menentukan reinforcement yang bermakna.
e) Menetapkan jadwal pemberian reinforcement.

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

f) Penerapan reinforcement positif.

b. Kartu Berharga (*Token Economy*)

Kartu berharga (*token economy*) merupakan teknik konseling behavioral yang didasarkan pada "prinsip *operant conditioning*". Token economy adalah strategi menghindari pemberian reinforcement secara langsung, token merupakan penghargaan yang dapat ditukar kemudian dengan berbagai barang yang diinginkan oleh konseli. Kartu berharga dapat diterapkan diberbagai seting dan populasi seperti dalam seting individual, kelompok dan kelas, juga pada berbagai populasi mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Token economy bertujuan untuk mengembangkan perilaku adaptif melalui pemberian reinforcement dengan token. Ketika tingkah laku yang diinginkan telah cenderung menetap, pemberian token dikurangi secara bertahap.

Untuk meningkatkan efektivitas token, *token economy* secara bertahap dikurangi dan diganti dengan penguatan sosial, seperti pujian sebagai cara meningkatkan motivasi internal karena kehidupan nyata individu tidak menerapkan sistem *token economy*. Selain di institusi, *token economy* dapat pula diterapkan dirumah dan disekolah. *Token economy* dapat berbentuk hadiah dalam bentuk berharga setiap kali tingkah laku dikehendaki muncul. Misalnya memakai pakaian, makan, belajar dan mengatur tempat tidur sendiri. Reinforcement diatur dalam

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

interval atau ratio dan dapat divariasi dengan hukuman yaitu mengambil kembali token yang telah didapatkan bila melakukan kesalahan,. Setelah token mencapai jumlah lalu dapat ditukar dengan reinforcement primer yang disukai.

1) **Langkah-langkah penerapan *token economy*, yaitu :**

Penggunaan token economy mengikuti langkah-langkah sebagai berikut :

a) Membuat analisis ABC.
b) Menetapkan target perilaku yang akan dicapai bersama konseli.
c) Penetapan besaran harga atau poin token yang sesuai dengan perilaku target.
d) Penetapan saat kapan token diberikan kepada konseli.
e) Menetapkan perilaku awal program.
f) Memilih tipe token yang akan digunakan, misalnya bintang, stempel dan kartu.
g) Mengidentifikasi pihak yang terlibat dalam program seperti staf sekolah, guru, relawan, siswa, anggota token economy.
h) Menetapkan jumlah dan frekuensi penukaran token, misal 25-27 token perorang dan menurun sampai 15-30 token perhari.
i) Membuat pedoman pelaksanaan token economy (perilaku mana yang akan diberi penguatan, bagaimana cara memberi pengutatan dengan token, kapan waktu pemberian, berapa jumlah token yang bisa diperoleh data apa

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

yang harus dicatat kapan dan bagaimana data dicatat, siapa adminisitratornya dan bagaimana prosedur evaluasinya).

j) Pedoman diberikan kepada konseli dan staf.

k) Lakukan monitoring.

c. Pembentukan (*Shaping*)

Shaping adalah membentuk tingkah laku yang sebelumnya belum ditampilkan dengan memberikan reinforcement secara sistematik dan langsung setiap kali tingkah laku ditampilkan. Tingkah laku diubah secra bertahap dengan memperkuat unsur-unsur kecil tingkah laku baru yang diinginkan secara berturut-turut sampai mendekati tingkah laku akhir. Pada anak autistik yang tingkah laku motorik, verbal, emosional dan sosial kurang adaptif. Konselor membentuk tingkah laku yang lebih adaptif dengan memberi reinforcement primer maupun sekunder.

1) Langkah-langkah penerapan shaping

Langkah-langkah peembentukan tingkah laku (shaping) adalah sebagai berikut :

a) Membuat analisis ABC.

b) Menetapkan target perilaku spesifik yang akan dicapai bersama konseli.

c) Tentukan bersama jenis reinforcement positif yang akan digunakan.

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

d) Membuat perencanaan dengan membuat tahapan pencapaian perilaku mulai dari perilaku awal sampai perilaku akhir (misalnya bolos menjadi tidak bolos).

e) Perencanaan dapat dimodifikasi selama berlangsungnya program shaping.

f) Penetapan waktu pemberian reinforcement pada setiap tahap progam, misal setelah beberapa kali percobaan perilaku target dalam satu tahap.

d. Pembuatan Kontrak (*Contingency Contracting*)

Pembuatan kontrak adalah mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor.

1) Prinsip dasar kontrak :

a) Kontrak disertai dengan penguatan.

b) Reinforcement diberikan dengan segera.

c) Kontrak harus dinegosiasi secara terbuka dan bebas serta disepakati antara konseli dan konselor.

d) Kontrak harus fair.

e) Kontrak harus jelas (target tingkah laku, frekuensi, lamanya kontrak).

f) Kontrak dilaksanakan secara terintegrasi dengan program sekolah.

2) Langkah-langkah pembuatan kontrak :

a) Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC.

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

b) Tentukan data awal (*baseline data*) tingkah laku yang akan diubah.

c) Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan.

d) Berikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak.

e) Berikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap.

e. Pencontohan (*Modeling*)

Modeling berakar dari teori Albert Bandura yang dikutip oleh Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih dengan teori belajar sosial. Penggunaan teknik *modeling* (pencontohan) telah dimuali pada akhir tahun 50-an, meliputi tokoh nyata, tokoh melalui film, tokoh imajinasi (*imajiner*). Beberapa istilah yang digunakan adalah pencontohan (*modeling*), peniruan (*imitation*) dan belajar melalui pengamatan (*obesvational learning*). Penokohan istilah yang menunjukkan terjadinya proses belajar melalui pengamatan (*observational learning*) terhadap orang lain dan perubahan terjadi melalui peniruan. Peniruan (*imitation*) menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamati, yang ditiru, lebih merupakan peniruan terhadap apa yang dilihat dan diamati. Proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku pada orang lain.

Modeling merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan

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

sekaligus, melibatkan proses kognitif. Terdapat beberapa tipe *modeling*, yaitu *modeling* tingkah laku baru yang dilakukan melalui observasi terhadap model tingkah laku yang diterima secara sosial individu memperoleh tingkah laku baru. *Modeling* mengubah tingkah laku lama yaitu dengan meniru tingkah laku model yang tidak diterima sosial akan memperkuat atau memperlemah tingkah laku tergantung tingah laku model itu diganjar atau dihukum. *Modeling* simbolik yaitu modeling melalui film dan televisi menyajikan contoh tingkah laku, berpotensi sebagai sumber model tingkah laku. *Modeling* kondisioning banyak dipakai untuk mempelajari respon emosional. Pengamat mengobservasi model tngkah laku emosional yang mendapat penguatan. Muncul respon emosional yang sama dan ditunjukkan ke obyek yang ada didekatnya saat ia mengamati model. Contoh emosi seksual yang timbul akibat nonton film porno dilampiaskan ke obyek yang ada didekatnya, perkosaan atau pelecehan.

1) Proses penting modeling

a) Perhatian, harus fokus pada model. Proses ini ini dipengaruhi asosiasi pengamat dengan model, sifat model yang atraktif, arti penting tingkah laku yang diamati bagi si pengamat.

b) Representasi, yaitu tingkah laku yang akan ditiru harus disimbolisasi dalam ingatan. Baik bentuk verbal maupun gambar dan imajinasi. Verbal memungkingkan orang mengevaluasi secara verbal tingkah laku yang memungkinkan dilakukan latihan simbolik dalam pikiran.

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) Peniruan tingkah laku model, yaitu bagaimana melakukannya ? Apa yang harus dikerjakan ? Apakah sudah benar ? Hasil lebih pada pencapaian tujuan belajar dan efikasi pembelajar.

d) Motivasi dan penguatan. Motivasi tinggi untuk melakukan tingkah laku model membuat belajar menjadi efektif. Imitasi lebih kuat pada tingkah laku yang diberi penguatan dari pada dihukum.

2) Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penerapan pencontohan (modeling)

a) Ciri model seperti usia, status sosial, jenis kelamin, kemarahan dan kemampuan, penting dalam meningkatkan imitasi.

b) Anak lebih senang meniru model seusianya dari pada model dewasa.

c) Anak cenderung meniru model yang standar prestasinya dalam jangkauannya.

d) Anak cenderung mengimitasi orang tuanya yang hangat dan terbuka. Gadis lebih mengmitasi ibunya.

3) Prinsip-prinsip modeling

a) Belajar bisa diperoleh melalui pengalaman langsung dan tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orag lain berikut konsekuensinya.

b) Kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model yang ada.

c) 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.

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

d) Pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan atau model yang dikenai hukuman.

e) Status kehormatan model sangat berarti.

f) Individu mengamati seorang model dan dikuatkan untuk mencontoh tingkah laku model.

g) Modeling dapat dilakukan dengan model simbol melalui film dan alat visual lain.

h) Pada konseling kelompok terjadi model ganda karena peserta bebas meniru perilaku pemimpin kelompok atau peserta lain.

i) Prosedur modeling dapat menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku.

4) Pengaruh modeling

a) Pengambilan respon atau keterampilan baru dan memperlihatkan dalam perilaku baru.

b) Hilangnya respon takut setelah melihat tokoh melakukan sesuatu yang menimbulkan rasa takut konseli, tidak berakibat buruk bahkan berakibat positif.

c) Melalui pengamatan terhadap tokoh, seseorang terdorong untuk melakukan sesuatu yang mungkin sudah diketahui atau dipelajari dan tidak ada hambatan.

5) Macam-macam pencontohan

a) Penokohan nyata (*live model*) seperti terapis, guru, anggota keluarga atau tokoh yang dikagumi dijadikan model oleh konseli.

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

b) Penokohan simbolik (*symbolic model*) seperti tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lain.

c) Penokohan ganda (*multiple model*), seperti terjadi dalam kelompok, seorang anggota mengubah sikap dan mempelajari sikap baru setelah mengamati anggota lain bersikap.

6) langkah-langkah

a) Menetapkan bentuk penokohan (*live model, symbolic model, multiple model*).

b) Pada *live model,* pilih model yang bersahabat atau teman sebaya konseli yang memiliki kesamaan seperti usia, status ekonomi dan penampilan fisik. Hal ini penting terutama bagi anak-anak.

c) Bila mungkin gunakan lebih dari satu model.

d) Kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli.

e) Kombinaskan modeling dengan aturan, instruksi, behavioral rehearsal dan penguatan.

f) Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh berikan penguatan alamiah.

g) Bila mungkin buat desain pelatihan untuk konseli menirukan model tepat, sehingga akan mengarahkan konseli pada penguatan alamiah. Bila tidak maka buat perencanaan pemberian penguatan untuk setiap peniruan tingkah laku yang tepat.

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

h) Bila perilaku bersifat kompleks, maka episode modeling dilakukan melalui dari yang paling mudah ke yang lebih sukar.

i) Skenario modeling harus dibuat realistik.

j) Melakukan pemodelan dimana tokoh menunjukkan perilaku yang tidak menimbulkan rasa takut bagi konseli (dengan sikap manis, perhatian, bahasa yang lembut dan perilaku yang menyenangkan konseli).

f. Pengelolaan Diri (*Self Management*)

Pengelolaan diri (self management) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakuknya sendiri. Pada teknik ini indvidu terlihat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Dalam penerapan teknik ini tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebgai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.

1) Tahap-tahap pengelolaan diri

Pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut :

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

a) Tahap monitor atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri, serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas dan durasi tingkah laku.

b) Tahap evaluasi

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

g. Penghapusan (*Extincition*)

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

Penghapusan adalah reinforcement pada tingkah laku yang sebelumnya diberi reinforcement. Berikut langkah-langkahnya :

1) Tentukan tingkah laku yang akan dihentikan dengan analisis ABC.
2) Bila tingkah laku itu ditampilkan, guru atau orang tua diam dan tidak memberikan indikasi bahwa guru atau orang tua melihat tingkah laku tersebut.
3) *Extincition* akan lebih kuat bila dikombinasikan dengan teknik penguatan positif.

h. Pembanjiran (*Flooding*)

Pembanjiran merupakan teknik modifikasi perilaku berdasarkan prinsip teori yang dikemukakan oleh B.F Skinner yang dikutip oleh Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih. *Flooding* adalah membanjiri konseli dengan situasi atau penyebab kecemasan atau tingkah laku tidak dikendaki, sampai konseli sadar bahwa yang dicemaskan tidak terjadi.

Pembanjiran harus dilakukan dengan hati-hati karena mungkin akan terjadi reaksi emosi sangat tinggi. Pembanjiran sesuai dengan menangani kasus fobia. Tujuannya untuk menurunkan tingkat rasa takut yang ditimbulkan, dengan menggunakan stimulus yang dikondisikan (*condition stimulus*) yang dimunculkan secara berulang-ulang seingga terjadi penurunan tanpa memberi penguatan (*reinforcement*).

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

i. Penjenuhan (*Satitation*)

Penjenuhan adalah varian *flooding* untuk *self control*. Kontrol diri (*self control*) berasumsi bahwa tingkah laku dipengaruhi variabel eksternal. Kontrol diri adalah bagaimana individu mengontrol variabel eksternal yang menentukan tingkah laku. Hal ini dilakukan dengan memindahkan atau menghindar dari situasi berpengaruh buruk. Memperkuat diri yaitu memberi *reinforcement* kepada diri sendiri, terhadap "prestasi" dirinya. Janji nonton kalau prestasi belajar baik. Self punishment yaitu menghukum diri sendiri, bisa hukuman fisik atau mengurangi hak-haknya seperti menonton TV atau membeli makanan atau barang yang diinginkannya.

Penjenuhan adalah membuat diri jenuh terhadap suatu tingkah laku, sehingga tidak lagi bersedia melakukannya. Menurunkan atau menghilangkan tingkah laku yang tidak diinginkan dengan memberikan *reinforcement* yang semakin banyak dan terus menerus, sehingga individu merasa puas dan tidak akan melakukan tingkah laku yang tidak diinginkan lagi.

j. Hukuman (*Punishment*)

Hukuman atau punishment merupakan intervensi *operant-conditioning* yang digunakan konselor untuk mengurangi tingkah laku yang tidak diinginkan. Hukuman

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

terdiri dari stimulus yang tidak menyenangkan sebagai konsekuensi dari tingkah laku. Menurut Skinner yang dikutip oleh Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih menyatakan hukuman kerap kali digunakan bukan untuk menghilangkan tingkah laku yang tidak diinginkan tetapi hanya mengurangi kecenderungan tingkah laku. Ketika hukuman dihilangkan maka tingkah laku tersebut akan muncul kembali.

Akan tetapi hukuman memiliki efek emosional yang negatif seperti kemarahan dan depresi. Bila hukuman digunakan harus diiringi dengan penguatan positif. Pada penelitian yang dilakukan oleh Skinner yang dikutip oleh Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih menunjukkan bahwa penguatan positif memberikan efek yang lebih efektif dibanding *aversif* dan hukuman.

k. Time-Out

Merupakan teknik menyisihkan peluang individu untuk mendapatkan penguatan positif. Teknik ini biasa digunakan dikelas, dimana siswa yang berperilaku tidak diharapkan diasingkan atau dipindahkan dari siswa-siswi yang lain pada waktu yang spesifik dan terbatas. Sehingga dalam keadaan terasing, individu tidak lagi berupaya untuk melakukan perilaku yang dapat menarik perhatian guru maupun teman-temannya.

1) Langkah-langkah time-out

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

Terdapat beberapa langkah yang dapat digunakan acuan bagi konselor dan guru dalam melaksanakan *time-out*, yaitu :

a) Menseleksi perilaku spesifik yang akan diubah, misalnya lompat dari bangku.
b) Memaksimalkan kondisi untuk memunculkan perilaku alternatif, sehingga dapat diberi penguatan saat ini dilakukan individu sebagai pengganti perilaku yang tidak diharapkan.
c) Meminimalisir penyebab timbulnya perilaku yang mendapat hukuman, dengan mengidentifikasi di awal program. Serta menghilangkan peluang munculnya penguatan bagi perilaku yang tidak diharapkan.
d) Memilih hukuman yang efektif, dengan memastikan menghukum segera saat perilaku tidak diharapkan muncul dan diberikan setiap kali perilaku tersebut muncul, dan tidak diberikan bersamaan dengan penguatan.
e) Penerapan hukuman dilakukan dengan aturan yang jelas, beritahu konseli semua program yang akan dilakukan dan katakan ia akan diberi hukuman segera setiap kali perilaku tidak diharapkan muncul dan akan mendapat penguatan. Hindari hukuman diberi bersamaan dengan reinforcement, administrasikan dengan baik pemberian hukuman.
f) Program dilakukan dengan langkah dan aturan main yang jelas, lakukan pencatatan data dan lakukan pemantauan.

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

l. Terapi Aversi

Pada kontrol diri aversi dilakukan sendiri oleh konseli, tetapi pada terapi pengaturan kondisi aversi dilakukan terapis. Misalnya remaja sering berkelahi, ditunjukkan foto teman yang kesakitan, saat yang sama diberi kejutan listrik yang menimbulkan rasa sakit. Dengan terapi aversi diharapkan terjadi proses pembalikan reinforcement dari perasaan senang atau bangga menyakiti orang lain menjadi reinforcement seperti iba, takut, rasa berdosa melihat orang lain terluka dan merasa sakit karena listrik. Stimuli yang tidak disukai (*aversive stimuli*) akan menciptakan stimulus yang tidak menyenangkan bersamaan dengan stimulus yang ingin dikontrol.

Terapi aversi merupakan teknik yang bertujuan untuk meredakan gangguan-gangguan behavioral yang spesifik, melibatkan pengasosiasian tingkah laku simtomatik dengan suatu stimulus yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculannya. Stimulus aversi biasanya berupa hukuman dengan kejutan listrik atau ramuan yang membuat mual. Kendali aversi bisa melibatkan penarikan penguatan positif atau penggunaan hukuman. Area pengunaan aversi adalah untuk tingkah laku maladaptif antara lain ketergantungan alkohol, obat-obatan, merokok, obsesi, kompulsi, berjudi, homoseksualitas, penyimpangan seksual seperti pedofilia. Merupakan teknik utama untuk alkoholik, melalui pemberian ramuan yang menimbulkan mual kedalam alkohol yang diminum. Prosedur aversif menyajikan cara-cara menahan respons maladaptif pada satu periode, sehingga ada kesempatan untuk memperoleh tingkah laku alternatif yang adaptif.

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

m. Disensitisasi Sistematis

Disensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus rasa cemas dan tingkah laku menghindar. Disensitisasi sistematis dilakukan dengan menerapkan pengkondisian klasik yaitu dengan melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan, gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus. Melibatkan teknik relaksasi. Melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasi.

1) Langkah-langkah

a) Analisis tingkah laku yang membangkitkan kecemasan.

b) Menyusun tingkah kecemasan.

c) Membuat daftar situasi yang memunculkan atau meningkatkan taraf kecemasan mulai dari yang paling rendah-paling tinggi.

d) Melatih relaksasi konseli dengan berlatih pengenduran otot dan bagian tubuh dengan titik berat wajah, tangan, kepala, leher, pundak, punggung, perut, dada dan anggota badan bagian bawah.

e) Konseli mempraktikkan 30 menit setiap hari, hingga terbiasa untuk santai dengan cepat.

f) Pelaksanaan desensitisasi konseli dalam santai dan mata tertutup.

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) Meminta konseli membayangkan dirinya berada pada satu situasi yang netral, menyenangkan, santai, nyaman, tenang. Saat konseli santai diminta membayangkan situasi yang menimbulkan kecemasan pada tingkat yang paling rendah.

h) Dilakukan terus secara bertahap sampai tingkat yang memunculkan rasa cemas dan dihentikan.

i) Kemudian dilakukan relaksasi lagi sampai konseli santai, diminta membayangkan lagi pada situasi dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari sebelumnya.

j) Terapi selesai apabila konseli mampu tetap santai ketika membayangkan situasi yang sebelumnya paling menggelisahkan dan mencemaskan.

k) Cocok untuk kasus fobia, takut ujian, impotensi, frigiditas, kecemasan neurotik, ketakutan yang digeneralisasi.[15]

7.Pengalaman Klien dalam Terapi

Salah satu sumbangan yang unik dari terapi tingkah laku adalah suatu sistem prosedur yang ditentukan dengan baik yang digunakan oleh terapis dalam hubungan dengan peran yang juga ditentukan dengan baik. Terapi tingkah laku juga

[15] *Ibid*., hlm. 181-215.

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

memberikan kepada klien yang ditentukan dengan baik dan menekankan pentingnya kesadaran dan pertisipasi klien dalam proses terapeutik.

Keterlibatan klien dalam proses terapeutik karenanya harus dianggap sebagai kenyataan bahwa klien menjadi lebih aktif alih-alih menjadi penerima teknik-teknik yang pasif. Klien harus secara aktif terlibat dalam pemilihan dan penentuan tujuan-tujuan harus memiliki motivasi untuk berubah dan bersedia bekerjasama dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan terapeutik baik selama pertemuan-pertemuan terapi maupun diluar terapi dalam situasi kehidupan nyata. Jika klien tidak secara aktif terlibat dalam proses terapeutik, maka terapi tidak akan membawa hasil-hasil yang memuaskan.

Program tiga fase yang melibatkan partisipasi klien secara penuh dan akitf. Pertama, tingkah laku klien sekarang dianalisis dan pemahaman yang jelas menjangkau tingkah laku akhir dengan partisipasi aktif dari klien dalam setiap bagian dari proses pemasangan tujuan-tujuan. Kedua, cara-cara alternatif yang bisa diambil olek klien dalam upaya mencapai tujuan-tujuan dieksplorasi. Ketiga, suatu program *treatment* direncanakan yang biasanya berlandaskan langkah-langkah kecil yang bertahap dari tingkah laku klien yang sekarang menuju tingkah laku yang diharapkan membantu klien dalam mencapai tujuannya.

Satu aspek yang penting dari peran klien dalam terapi tingkah laku adalah, klien didorong untuk bereksperimen dengan tingkah laku baru dengan maksud

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

memperluas perbendaharaan tingkah laku adaptif. Dalam terapi, klien dibantu untuk menggeneralisasi dan menstaranfer belajar yang diperoleh didalam situasi terapi dan didalam situasi diluar terapi. Lagi-lagi pendekatan ini menggaris bawahi pentingnya keterlibatan aktif dan kesediaan klien untuk memperluas dan menerapkan tingkah laku barunya pada situasi-situasi kehidupan nyata.

Klien harus berbuat lebih dari sekedar memperoleh pemahaman-pemahaman, sebab dalam terapi tingkah laku klien harus bersedia mengambil resiko. Bahwa masalah-masalah kehidupan nyata harus dipecahkan dengan tingkah laku baru diluar terapi, berarti fase tindakan merupakan hal yang esensial. Keberhasilan dan kegagalan usaha-usaha menjalankan tingkah laku baru adalah bagian yang vital dari perjalanan terapi.[16]

8.Hubungan Antara Terapis dan Klien

Pada suatu kecenderungan yang menjadi bagian dari sejumlah kritik untuk menggolongkan hubungan antara terapis dan klien dalam terapi tingkah laku sebagai hubungan yang mekanis, manipulatif dan sangat impersonal. Sebagaimana disinggung dimuka, peran terapis yang esensial adalah peran sebagai agen pemberi perkuatan. Para terapis tidak dicetak untuk memainkan peran yang dingin dan

[16] Gerald Corey,*Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Jakarta : PT Indeks, 2011), 207-209.

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

impersonal yang mengerdilkan mereka menjadi mesin-mesin yang diprogram yang memaksakan teknik-teknik kepada para klien yang mirip robot-robot.

Menurut Goldstein yang dikutip oleh Gerald Corey menyatakan bahwa pengembangan hubungan kerja membentuk tahap bagi kelangsungan terapi. Ia mencatat bahwa "hubungan semacam itu dalam dan oleh dirinya sendiri tidak cukup sebagai pemaksimal terapi yang efektif". Sebelum intervensi terapeutik tertentu bisa dimunculkan dengan suatu derajat keefektifan terapis terlebih dahulu harus mengembangkan atmosfer kepercayaan dengan memperlihatkan bahwa ia memahami dan menerima pasien, kedua orang diantara mereka bekerja sama, dan terapis memiliki alat yang berguna dalam membantu kearah yang dikehendaki oleh pasien.[17]

B. Tinjauan tentang Gangguan Konsentrasi Belajar Anak ADHD

Anak-anak dengan ADHD akan sangat kesulitan mempertahankan perhatiannya pada tugas tertentu. Kesulitan ini bukan disebabkan karena adanya rangsangan-ransangan dari luar yang mengganggu perhatiannya (yang dimaksud rangsangan-rangsangan disini adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan panca indera, yaitu apa yang dilihat, dengar, rasakan, cium dan rasa dengan pengecapnya). Anak-anak dengan ADHD mempunyai kesulitan untuk mendorong rangsangan-rangsangan tadi menjauh dari kesadarannya. Misalnya saja disekolah, ia tidak hanya

[17] *Ibid*., hlm. 209-210.

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

mendengarkan Gurunya, tetapi ia juga mendengarkan bunyi mobil diluar, pesawat terbang diangkasa, bunyi gemertak kursi disebelahnya, ia bukan hanya melihat Guru yang sedang menjelaskan, tetapi juga melihat gambar di papan, garis-garis di baju teman sebelahnya, semua ini akan menjadikannya membutuhkan energi ekstra untuk konsentrasi dan untuk tidak mempedulikan rangsangan-rangsangan yang tidak penting tadi. Hal ini tidak ada kaitannya dengan seberapa tinggi atau rendahnya intelegensia, atau ketidakmampuan si anak, namun berkaitan dengan fungsi otak yang bekerja tidak sama dengan anak-anak lain.[18]

Adapun beberapa masalah perilaku yang muncul yang menghambat proses belajar pada anak ADHD dapat digambarkan sebagai berikut :

1. **Aktivitas Motorik yang berlebihan**

Masalah motorik pada anak ini disebabkan karena kesulitan mengontrol dan melakukan koordinasi dalam aktivitas motoriknya, sehingga tidak dapat membedakan kegiatan yang penting dan yang tidak penting. Gerakannya dilakukan terus-menerus tanpa lelah, sehingga kesulitan memusatkan perhatian. Aktivitas motorik berlebihan ini seperti, jalan-jalan dikelas atau bertindak berlebihan.

2. **Menjawab Tanpa Ditanya**

Masalah ini sangat membutuhkan kesabaran Guru. Ciri implusif demikian ini merupakan salah satu sifat yang dapat menghambat proses belajar anak. Keadaan ini

[18] M. Arifin, *Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama (di sekolah luar dan diluar sekolah)*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1978), 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

menunjukkan bahwa anak tidak dapat mengendalikan dirinya untuk merespon secara tepat. Mereka sangat dikuasai oleh perasaannya sehingga cepat bereaksi, sulit untuk mempertimbangkan atau memikirkan terlebih dahulu perilaku yang akan ditampilkannya. Perilaku ini biasanya menyulitkan yang bersangkutan maupun lingkungannya.

Keadaan impulsivitas ini sering ditampilkan dalam berbagai perbuatan. Mereka tidak memikirkan terlebih dahulu apa akibatnya bila melakukan suatu perbuatan. Sebagai contoh ketika menyebrang jalan tanpa melihat dulu ke kiri dan ke kanan, sering memanjat, melompat dari ketinggian yang berbahaya untuk ukurannya, menyalakan api dan lain sebagainya. Kecenderungannya, anak ADHD seakan-akan menempatkan dirinya dalam suatu kondisi yang mempunyai resiko tinggi, bahkan seringkali berbahaya bagi orang lain.[19]

Implusivitas ini muncul pula dalam bentuk verbal. Mereka berbicara tanpa berfikir terlebih dahulu, tidak memperhitungkan bagaimana perasaan orang lain yang mendengarkan, apakah akan menyinggung atau menyakitkan hati. Bentuk lain dari implusivitas adalah anak seperti tidak sabaran, kurang mampu untuk menunda keinginan, menginterusi pembicaraan orang lain. Cepat marah jika orang lain melakukan sesuatu di luar keinginannya.

3. Menghindari Tugas

[19] Ferdinand Zaviera, *Anak Hiperaktif*, (Yogyakarta: Kata Hati, 2014), 12.

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

Masalah ini muncul karena biasanya anak merasa cepat bosan, sekalipun dengan tugas yang menarik. Tugas-tugas belajar kemungkinan sulit dikerjakan karena anak mengalami hambatan untuk untuk menyesuaikan diri terhadap kegiatan belajar yang diikutinya. Keadaan ini dapat memunculkan rasa frustasi. Akibatnya anak kehilangan motivasi untuk belajar.

4. Kurang Perhatian

Kesulitan dalam mendengar, mengikuti arahan, dan memberikan perhatian adalah merupakan masalah umum pada anak-anak ini. Kesulitan tersebut muncul karena kemampuan perhatian yang jelek. Sebagian anak mempunyai kesulitan dengan informasi yang disampaikan secara visual sebagian lainnya, sebagian kecil mempunyai kesulitan dengan materi pelajaran yang disampaikan secara auditif. Perhatian yang mudah teralihkan sangat menghambat dalam proses belajar. Anak ADHD mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatian dan cenderung melamun, kurang motivasi, sulit mengikuti instruksi. Mereka sering menunda atau menangguhkan tugas yang diberikan dan kesulitan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan karena cepat berpindah ke topik lain.

5. Tugas yang tidak diselesaikan

Masalah ini berhubungan dengan masalah pengabaian tugas. Jika anak mengabaikan tugas, boleh jadi tidak menyelesaikan tugasnya. Sekali mengembangkan kebiasaan belajar yang jelek di sekolah maupun di rumah, pola-pola

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

tersebut akan terjadi pula di tempat lain. Masalah ini berhubungan dengan penghargaan waktu yang kurang baik, frustasi terhadap tugas, serta berbagai sikap yang merusak, namun membangun kebiasaan yang baik secara konsisten merupakan langkah yang penting agar tugas dapat diselesaikan dengan baik. Harus diingat bahwa anak-anak ini mempunyai masalah dalam perencanaan, penataan, dan perkiraan waktu.

6. Bingung akan arahan-arahan

Masalah ini berpangkal pada perhatian, ketika perhatian pecah selama kegiatan permbelajaran, terjadi perpecahan proses informasi yang mengakibatkan kebingungan sehingga informasi yang diterima tidak utuh. Selain itu dapat menurunkan daya ingat jangka pendek. Anak ADHD mengalami kesulitan dalam mengingat informasi yang baru didapat untuk jangka waktu yang pendek. Keadaan ini dapat mempengaruhi kegiatan belajar, karena anak cenderung tidak dapat merespon dengan baik setiap instruksi. Dengan demikian mereka juga mengalami kesulitan dalam mempelajari simbol-simbol, seperti warna dan alphabet.

7. Disorganisasi

Pada umumnya anak-anak ini mengalami disorganisasi, impulsif, ceroboh, dan terburu-buru dalam melakukan tugas yang mengakibatkan pekerjaan acak-acakan, bingung, dan sering kali lupa beberapa bagian tugas. Anak akan gagal melakukan seluruh tugas karena ia lupa atau salah menginterpretasikan keperluan

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

dalam menyelesaikan tugas tersebut atau meski ia dapat menyelesaikan tugas, ia sering kali lupa membawa kembali tugas tersebut ke sekolah. Selain itu, seringkali nampak ketika anak mengatur kamarnya. Mereka kelihatannya kesulitan, demikian juga dalam kegiatan sehari-hari lainnya. Hal ini nampak juga ketika anak mengikuti ulangan atau ujian. Mereka kurang dapat memperhatikan atau menimbang jawaban yang tepat, sehingga seringkali memperoleh nilai yang kurang dari rata-rata kelasnya.

8. Tulisan yang jelek

Anak-anak ini seringkali memiliki tulisan tangan yang jelek. Masalah ini bisa ditemukan pada tingkat berat sampai ringan. Tulisan yang jelek ada hubungannya dengan masalah aktivitas motorik dan sikap impulsif yang teburu-buru. Masalah ini juga erat kaitannya dengan masalah koordinasi motorik yang mengaruhi keterampilan motorik kasar dan halus atau koordinasi mata dan tangan. Dalam keterampilan motorik kasar, mereka mengalami kesulitan dalam keseimbangan melompat, berlari, atau naik sepeda. Dalam keterampilan motorik halus, seperti mengancingkan baju, memakai tali sepatu, menggunting, mewarnai, dan tulisannya sulit dibaca. Dalam koordinasi mata-tangan seperti melempar bola, menangkap bola, menendang, maka gerakan-gerakannya cenderung terburu-buru. Hal ini tampak juga ketika mengikuti kegiatan olah raga, gerakan-gerakannya tampak kurang terampil.

9. Masalah-masalah sosial

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

Meskipun masalah dalam hubungan teman sebaya tidak ditemukan pada semua anak- anak ini, namun kecenderungan impulsif, kesulitan menguasai diri sendiri, serta toleransi rasa frustasi yang rendah, tidaklah mengherankan jika sebagian anak mempunyai masalah dalam kehidupan sosial, kesulitan bermain dengan aturan, dan aktivitas lainnya yang tidak hanya terbatas di sekolah saja tetapi di lingkungan sosial lainnya. Masalah penyesuaian diri ini, bisa ditemukan dalam semua hal yang baru, misalnya sekolah, guru, rumah, baju baru. Mereka lebih menyukai lingkungan yang sudah dikenal dengan baik, tidak mudah berubah, dan bersifat kekeluargaan. Keadaan ini dapat menyebabkan mereka lebih cepat menjadi putus asa. Seringkali apa yang sudah menjadi kebiasaan sejak kecil akan berlanjut terus sampai dewasa.

10. Gangguan memiliki ketidakstabilan emosi, baik watak maupun suasana hati

Anak ADHD menampakkan pula perilaku sangat labil dalam menentukan derajat suasana hati dari sedih ke gembira. Stimulus yang menyenangkan akan menyebabkan kegembiraan yang berlebihan, sedang rangsang yang tidak menyenangkan akan memunculkan kemarahan yang besar. Anak seringkali marah hanya disebabkan oleh faktor pemicu yang sepele. Mereka juga cenderung mengalami masalah untuk merasakan kegembiraan. Pada masa remaja kurang merasakan perasaan kehilangan semangat atau tidak berdaya. Selain itu pada gangguan ini konsep diri yang dimiliki sangat rendah. Kebanyakan mereka menolak untuk bermain dengan teman seusianya, mereka lebih suka bermain dengan yang lebih mudah usianya. Keadaan ini menunjukkan pertanda awal dari harga diri yang

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

rendah. Apabila dikemudian hari mereka tidak menunjukkan kemajuan di sekolah atau tidak dapat mengembangkan keterampilan sosial, akan menimbulkan perasaan citra diri yang negatif yang membuat rasa harga dirinya semakin menurun.[20]

C.Tinjauan Tentang Anak ADHD

ADHD merupakan kependekan dari attention deficit hyperactivity disorder, (Attention = perhatian, Deficit = berkurang, Hyperactivity = hiperaktif, dan Disorder = gangguan). Atau dalam bahasa Indonesia, ADHD berarti gangguan pemusatan perhatian disertai hiperaktif. [21]

Definisi lain mengatakan bahwa anak memiliki gangguan konsentrasi dan interaksi berlebihan (ADHD) adalah salah satu komdisi neurologis yang melibatkan gangguan pada proses memusatkan perhatian dan perilaku hiperaktivitas dan impulsivitas, yang tidak sejalan dengan tingkat usia anak tersebut. [22]

1. Gambaran Gejala ADHD

Gambaran gejala ADHD akan secara jelas berubah seiring dengan berjalannya usia. Pada anak kecil, gejala akan tampak dalam bentuk hiperaktivitas.

[20] Mohammad Sugiarmin, "Bahan Ajar Anak dengan ADHD", http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR_PEND_LUAR_BIASA/195405271987031/2014/02/19/baban-anak-anak-bengan-ADHD.
[21] Baihaqi dan Sugiarmin, *Memahami dan Membantu Anak ADHD*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), 2.
[22] Alecya Moore, *8 Jenis Kelainan Pada Anak*, (Yogyakarta: Kalamboti, 2010), 91.

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

Pada anak-anak yang bersekolah, masalahnya dapat kita amati perilaku mnegerjakan tugas yang diberikan kepadanya, yang pada gilirannya akan berpengaruh pada prestasi disekolah. Kita juga dapat melihat gejala tersebut saat ia bergaul dengan teman sebaya dan teman sekerjanya dalam bentuk gambaran diri dan kepercayaan dirinya.

Pada anak-anak muda, masalah yang terjadi adalah saat membangun kontak dengan teman sebayanya. Kondisi ini beresiko pada pengonsumsian rokok yang berlebihan, penyalahgunaan narkoba dan peningkatan kecelakaan lalu lintas. Kondisi ini akan terus berlanjut saat ia menjadi pemuda (dewasa awal), dimana masalah yang terjadi akan semakin jelas, yaitu diantara teman-teman kuliah atau teman kerjanya. Saat ia dewasa masalah yang timbul terutama disebabkan karena adanya kesulitan dalam pengorganisasian dan perencanaan kegiatan sehari-hari yang akan memiliki pengaruh negatif terhadap prestasi belajar dan prestasi kerjanya. Gejala hiperaktivitas yang paling sering muncul akan berkurang secara perlahan diusia sekitar sepuluh atau sebelas tahun. Sedangkan gejala impulsivitas juga akan berkurang disekitar usia dua belas tahun. Adapun masalah tentang perhatian dan konsentrasi umumnya akan muncul disepanjang usianya. [23]

2. Ciri-Ciri Utama Anak ADHD

[23] Arga Paternotte dan Jan Buitellar, *ADHD Attention Deficit Hiperactivity Disorder (Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas) Gejala, Diagnosis, Terapi, serta penaganannnya di Rumah dan di Sekolah*, terj. Julia Maria Van Tiel, (Jakarta : Prenada), 7-8.

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

Ciri-ciri utama anak memiliki gangguan konsentrasi dan interaksi berlebihan (ADHD) yaitu :

1. Tentang perhatian yang kurang
2. Impulsivitas yang berlebihan
3. Adanya hiperaktivitas

Gejala yang rentang perhatian yang kurang meliputi :

1. Gerakan yang kacau
2. Cepat lupa
3. Mudah bingung
4. Kesulitan dalam mencurahkan perhatian terhadap tugas-tugas atau kegiatan bermain

Gejala impulsivitas dan perilaku hiperaktif meliputi :

1. Emosi gelisah
2. Mengalami kesulitan bermain dengan teman
3. Mengganggu anak lain
4. Selalu bergerak[24]

Anak-anak dengan ADHD akan segera kesulitan mempertahankan perhatiannya pada tugas tertentu. Kesulitan ini bukan disebabkan karena adanya rangsangan-rangsangan dari luar yang mengganggu perhatiannya (yang dimaksud

[24] Baihaqi dan Sugiarman, *Memahami dan Membantu Anak ADHD*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), 2-3.

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

rangsangan-rangsangan disini adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan panca indra, yaitu apa yang ia lihat, dengar, rasakan, cium dan rasa dengan pengecapannya).

Anak-anak dengan ADHD mempunyai kesulitan untuk mendorong rangsangan-rangsangan tadi menjauh dari kesadarannya. Misalnya saja, disekolah bukan hanya melihat Guru yang sedang menjelaskan, tetapi juga melihat gambar dipapan, garis-garis di baju teman sebelahnya, semua ini akan menjadikannya membutuhkan energi ekstra untuk berkonsentrasi dan untuk tidak memperdulikan rangsangan-rangsangan yang tidak penting tadi. Hal ini tidak ada kaitannya dengan seberapa tinggi atau rendahnya intelegensia, atau ketidak mampuan si anak, namun berkaitan dengan fungsi otak yang bekerja sama dengan anak-anak lain.[25]

D.Faktor Yang Menyebabkan ADHD

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan ADHD adalah :

1. **Faktor Keturunan**

Dari penelitian faktor keturunan pada anak kembar dan anak adopsi, tampak bahwa faktor keturunan membawa peranan sekitar 80%. Dengan kata lain bahwa sekitar 80 % dari perbedaan anak-anak yang mempunyai gejala ADHD dalam kehidupan bermasyarakat akan ditentukan oleh faktor genetiknya. Anak dengan orang

[25] Ibid., hlm 3.

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

tua yang menyandang ADHD mempunyai delapan kali kemungkinan resiko mendapatkan anak ADHD.

2. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan seperti pengasuhan atau pendidikan tidak bisa menyebabkan ADHD atau menyebabkan munculnya ADHD. Namun faktor-faktor ini memang dapat mempengaruhi munculnya gejala ADHD yang ada pada anak tersebut. Dengan kata lain bahwa ADHD juga bergantung pada kondisi gen tersebut dan efek negatif lingkungannya, yang bila itu terjadi bersamaan maka dapat dikatakan bahwa lingkungan ini penuh resiko. Lingkungan dalam hal ini mempunyai pengertian yang luas, termasuk lingkungan psikologis (relasi dengan orang-orang lain, dan berbagai kejadian dan penanganan yang sudah diberikan pada anak tersebut), lingkungan fisik (makanan, obat-obatan, penyinaran), lingkungan biologis (si anak pernah mengalami cidera otak atau radang otak, komplikasi saat kelahirannya).

3. Adanya Fungsi yang berbeda di dalam Otak

Bahwa anak ADHD disebabkan karena adanya fungsi yang berbeda dari otak penyandang. Dari penelitian-penelitian tentang otak, namun memang ada neuro-kimiawi yang berbeda antara anak dengan atau tanpa ADHD. Perbedaan antara neuro anatomi adalah adanya perbedaan bentuk dari beberapa daerah bagian otak.

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

Perbedaan neuro-kimiawi adalah perbedaan dalam penyampaian sinyal-sinyal didalam otak. [26]

E.Tinjauan Terapi Behavioral Dengan Teknik Pencontohan Dalam Menangani Gangguan Konsentrasi Belajar Pada Anak ADHD

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa terapi behavioral dengan teknik pencontohan dalam menangani gangguan konsentasi belajar adalah terapi yang digunakan oleh konselor atau Guru pendamping bahwasannya pemberian bantuan kepada anak ADHD dengan cara mendorong Anak ADHD untuk mencontoh seorang model dalam melakukan kegiatan dikelas, agar dapat berkonsentrasi belajar kembali.

Anak ADHD juga memiliki kebiasaan meniru, kebiasaan ini ditimbulkan karena respon dari lingkungan sekitar, misalnya jika dikelas ada temannya mainan kertas, maka anak ADHD akan menirunya, begitupun seterusnya jika ada teman lain atau hal yang terjadi pasti anak tersebut tergerak untuk mengikuti hal baru tersebut.[27] Karena salah satu kebiasaan anak ADHD adalah meniru orang lain, jadi teknik

[26] Arga Paternotte dan Jan Buitellar, *ADHD Attention Deficit Hyperactivity Disorder (Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas) Gejala, Diagnosis, Terapi, serta penaganannnya di Rumah dan di Sekolah*, terj. Julia Maria Van Tiel, (Jakarta : Prenada), 17-20.
[27] Wawancara dengan Bu Sulis, Guru Pendamping sekaligus Kepala Sekolah, di SLB Autis "Mutiara Hati" Kota Mojokerto, tanggal 07 Desember 2015.

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

pencontohan ini dirasa cocok untuk menangani gangguan konsentrasi belajar anak ADHD.

Namun dalam hal ini terapis melakukan pendekatan dengan manis, penuh kasih sayang dan menciptakan rasa nyaman pada anak ADHD , agar anak tersebut mau menyontoh perilaku terapis ketika dikelas, misalnya selalu berkonsentrasi dikelas, jika ada Guru yang menerangkan maka didengarkan dan dilihat, belajar membaca, belajar menghitung, belajar untuk menulis dengan tulisan yang rapi dan mengerjakan tugas yang diberikan. Maka dari itu untuk membantu anak yang mengalami ADHD ini digunakan terapi behavioral dengan teknik pencontohan.

Anak ADHD menunjukkan reaksi berlebihan terhadap situasi tertentu dan juga menunjukkan perilaku lebih agresif dibandingkan dengan teman seusianya. Tujuan terapi behavioral ini untuk membantu anak agar dapat mengontrol perilaku atau tindakan mereka, mengendalikan reaksi berlebihan (misalnya kemarahan yang besar) dan menjadikan anak ADHD untuk lebih tenang.[28]

[28] Wawancara dengan Bu Sulis, Guru Pendamping sekaligus Kepala Sekolah, di SLB Autis "Mutiara Hati" Kota Mojokerto, tanggal 07 Desember 2015.

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

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