

BAB II

LANDASAN TEORI

A. **Konseling Behavior**

1. Pengertian konseling behavior

Konseling merupakan istilah yang berasal dari bahasa Inggris yaitu *Counseling* yang dikaitkan dengan kata *Counsel*, yang artinya sebagai nasehat, anjuran, pembicaraan.²⁴ Akan tetapi dalam pemahaman lebih mendasar konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan kemampuan dan keterampilannya untuk membantu kliennya mengatasi masalah-masalahnya.²⁵

Behavior dalam segi bahasa mempunyai arti tabiat, kelakuan, perilaku, atau tingkah laku.²⁶ Sedangkan behavior menurut istilah adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar dengan menyertakan penerapan sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan perilaku kearah cara yang lebih adaptif. Pendekatan ini banyak memberikan sumbangan dalam bidang klinis ataupun pendidikan. Dengan dilandaskan pada teori belajar modifikasi perilaku, terapi perilaku

²⁴ W.S. Winkel dan M.M. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), 25.

²⁵ Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan ...*, 8.

²⁶ Pius A Partanto dan Dahlan Al Barry, *Kamus Ilmiah Populer* (Surabaya: Arkola, 1994), 69.

adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan perilaku.²⁷

Konseling Behavior atau terapi tingkah laku menurut Hackmann, adalah perubahan perilaku yang menekankan pada aspek fisiologis, perilaku maupun kognitif. Manakala menurut Racman dan Wolpe, mereka mengemukakan bahwa behaviour konseling dapat menangani masalah perilaku mulai dari kegagalan individu untuk belajar merespon secara adaptif hingga mengatasi gejala neurosis.²⁸

Sedangkan menurut Handoyo dalam bukunya menyatakan bahwa konseling behavior merupakan usaha untuk mengubah penyimpangan perilaku dengan menggunakan proses belajar mengajar.²⁹

Menurut Masters, konseling behavior adalah satu teknik khusus yang mempergunakan dasar psikologi (khususnya proses belajar) untuk mengubah perilaku seseorang secara kualitatif. Perlunya sesuatu perilaku diubah karena ada maladaptif yang menyebabkan terganggunya kestabilan pribadinya yang mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya.³⁰

Dari beberapa uraian definisi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa Konseling behavior adalah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan dari dalam dan

²⁷ Geral Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika, 2003), 196.

²⁸ Latipun, *Psikologi Konseling ...*, 129

²⁹ Hanojo, *Autisme* (Jakarta: Buana Ilmu Populer:2003), 25

³⁰ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: BPK Gunung Musa, 2000), 196.

dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup yang dilakukan melalui proses belajar. Agar orang bisa bertindak dan bertingkah laku lebih efektif dan efisien. Aktivitas inilah yang disebut sebagai belajar.

Dilihat dari sejarahnya, konseling behavior tidak dapat dipisahkan dari beberapa penelitian yang dilakukan oleh para pakar, seperti yang dilakukan oleh Ivan Paflov pada abad ke-19 dengan teorinya *Classikal Conditioning* berikutnya ada Skinner yang mengembangkan teori belajar operan. Dan sejumlah ahli yang secara terus-menerus melakukan riset dan mengembangkan teori belajar berdasarkan hasil eksperimennya.

Sejalan dengan pendekatan yang digunakan dalam teori behavior, konseling behavior menaruh perhatian pada upaya perubahan perilaku. Sebagai sebuah pendekatan yang relatif baru, perkembangannya sejak di tahun 1960, konseling behavior telah memberi implikasi yang amat besar dan spesifik pada teknik dan strategi konseling dan dapat diintegrasikan pada pendekatan lain.³¹

Dalam perkembangannya, konseling mampu memberikan layanan terhadap individu yang memiliki permasalahan perilaku atau kepribadian yang menyimpang, yang kurang dapat diterima oleh lingkungan. Yaitu dengan memberikan terapi perilaku yang disebut juga dengan konseling behavior.

³¹ Latipun, *Psikologi Konseling ...*, 128.

Dalam pandangan behavior, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Tidak ada manusia yang sama, karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterima, untuk itu memahami kepribadian individu tidak lain adalah perilakunya yang tampak. Jadi konsep dasar yang dipakai oleh konseling behavior adalah belajar, yakni perubahan perilaku yang disebabkan bukan karena kematangan.³²

Manusia merupakan makhluk reaktif yang perilakunya dikontrol oleh faktor-faktor dari luar. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Perilaku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya. Perilaku dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungan melalui hukum-hukum belajar pembiasaan klasik, pembiasaan operan, peniruan.

Perilaku tertentu pada individu dipengaruhi oleh kepuasan dan ketidakpuasan yang diperolehnya. Manusia bukanlah hasil dari dorongan

³² Mohamad Surya, *Teori-Teori Konseling* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), 22.

tidak sadar melainkan merupakan hasil belajar, sehingga ia dapat diubah dengan memanipulasi.

Dalam konseling behavior Peran konselor sangatlah penting dalam membantu klien. Wolpe mengemukakan peran yang harus dilakukan oleh konselor, yaitu sikap menerima, mencoba memahami klien dan apa yang dikemukakan tanpa menilai atau mengkritiknya.³³

Karena sangat pentingnya peran konselor bagi klien maka menciptakan iklim yang baik adalah sangat penting juga karena hal tersebut akan mempermudah melakukan modifikasi perilaku. Konselor lebih berperan sebagai guru yang membantu klien melakukan teknik-teknik modifikasi perilaku yang sesuai dengan masalah.

2. Tujuan dan kegunaan konseling behavior

Tujuan konseling behavior adalah untuk menciptakan kondisi-kondisi terbaru bagi proses belajar. Bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari (learned), termasuk tingkah laku yang maladaptif. Begitu juga tingkah laku neurotik learned, ia bisa di unlearn (dihapus dari ingatan), dan tingkah laku yang lebih efektif bisa diperoleh.

Tujuan umum dari konseling behavior ialah membentuk kondisi baru untuk belajar. Karena dengan melalui proses belajar dapat mengatasi masalah yang ada.³⁴ Dalam istilah lainnya tujuan konseling behavior adalah untuk

³³ Mohamad Surya, *Teori-Teori Konseling*..... 141

³⁴ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling*, 199.

mencapai kehidupan tanpa perilaku simptomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membantu ketidakpuasan dalam jangka panjang dan mengalami konflik dengan kehidupan sosial.³⁵

Menurut pendapat Corey, tujuan terapi tingkah laku secara umum adalah untuk menghilangkan perilaku yang tidak efektif dan belajar berperilaku lebih efektif. Yakni memusatkan pada faktor yang mempengaruhi perilaku dan memahami apa yang bisa dilakukan terhadap perilaku yang menjadi masalah.³⁶ Selain itu, menurut pendapat Ivey, bahwa tujuan dari terapi tingkah laku adalah menghilangkan perilaku dan kesalahan yang telah terjadi melalui proses belajar dan menggantikannya dengan pola perilaku yang lebih sesuai.³⁷

Dari beberapa tujuan tersebut, tujuan konseling behavior dapat dipetakan sebagai berikut:

- a. Menghapus atau menghilangkan tingkah laku maladaptif (masalah) untuk digantikan dengan tingkah laku baru yaitu tingkah laku adaptif yang diinginkan klien.
- b. Tujuan yang sifatnya umum harus dijabarkan ke dalam perilaku yang spesifik :
 1. Diinginkan oleh klien

³⁵ Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang : Universitas muhammadiyah Malang, 2005),137.

³⁶ Singgih D. Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta : BPK Gunung Musa, 2000), 205

³⁷ Ibid, 206.

2. Konselor mampu dan bersedia membantu mencapai tujuan tersebut
 3. Klien dapat mencapai tujuan tersebut;
 4. Dirumuskan secara spesifik.
- c. Konselor dan klien bersama-sama (bekerja sama) menetapkan atau merumuskan tujuan-tujuan khusus konseling.

Dari uraian tentang ketiga tujuan di atas, maka di sini dapat disimpulkan bahwa konseling behavior dapat digunakan dalam menyembuhkan berbagai penyimpangan perilaku, dari yang sederhana hingga yang komplek, baik individual atau kelompok. Sedangkan terapi tingkah laku juga dapat dilaksanakan baik oleh guru, orang tua atau pasien.³⁸

3. Ciri-ciri konseling behavior

Adapun ciri-ciri konseling behavior adalah sebagai berikut :

- a. Pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik artinya seorang konselor harus mengetahui pasti dengan kasat mata bahwa klien mempunyai masalah dan perilaku menyimpang
- b. Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan treatment, artinya konselor harus menggunakan treatment apa dan tujuannya apa jika klien maladaptif (menyimpang)
- c. Perumusan prosedur treatment yang spesifik yang sesuai dengan masalah, maksudnya treatment yang digunakan harus sesuai dengan

³⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling* 63

masalah yang dihadapi oleh klien sehingga masalahnya bisa diselesaikan.

- d. Penafsiran obyektif atas hasil-hasil terapi, artinya penafsiran klien untuk merasakan adanya perubahan atas hasil-hasil terapi yang dilakukan konselor untuk menyelesaikan masalahnya.³⁹

4. Macam-macam teknik konseling behavior

a. Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Jadi desensitisasi sistematis hakikatnya merupakan teknik relaksi yang digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif biasanya merupakan kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. Misalnya seorang konselor berusaha untuk mengurangi ketegangan klien dengan jalan mengajar klien untuk santai (relax) latihan santai ini berlangsung lima atau enam sesi. Apabila klien telah mampu melakukan santai, ia dibantu untuk menyusun

³⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling....* 196-197

urutan stimulus yang mencemaskan. Secara bertahap klien membayangkan, hingga yang paling mencemaskannya, hingga yang paling mencemaskannya. Klien dilatih untuk tetap santai di saat menghadapi stimulus yang mencemaskan itu.

b. Terapi implosif

Teknik ini dapat digunakan untuk klien yang sangat cemas. Caranya klien disuruh menutup matanya dan membayangkan dirinya sedang mengatakan sesuatu yang mengganggu dirinya, misalnya membayangkan dirinya berkata “saya jahat!”. Jika klien memberi tanda sedang membayangkan yang dicemaskannya (ia berkata pada dirinya: “saya jahat!”), terpis segera berteriak dengan nyaring: “berhenti!”. Pikiran yang tidak karuan itu segera diganti oleh teriakan terapis. Klien diminta berulang kali melakukan latihan ini, hingga dirinya sendiri sanggup menghentikan pikiran yang menggangukannya itu.

c. Latihan perilaku asertif

Teknik ini digunakan untuk melatih klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna di antaranya untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Cara yang digunakan adalah dengan permainan peran dengan

bimbingan konselor. Diskusi-diskusi kelompok juga dapat diterapkan dalam latihan asertif ini.

d. Pengkondisian aversi

Teknik ini dapat digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk. Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepekaan klien agar mengamati respon pada stimulus yang disenanginya dengan kebalikan stimulus tersebut.

Stimulus yang tidak menyenangkan yang disajikan tersebut diberikan secara bersamaan dengan munculnya tingkah laku yang tidak dikehendaki kemunculannya. Pengkondisian ini diharapkan terbentuk asosiasi antara tingkah laku yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan. Misalnya, jika seorang siswa menunjukkan kebandelan di rumah dan disekolah, orang tua dan guru siswa tersebut bisa menghindari pemberian perhatian sebagai cara untuk menghapus kebandelan kepadanya. Pada saat yang sama perkuatan positif bisa diberikan kepada siswa itu agar belajar tingkah laku yang diinginkan.

e. Pembentukan tingkah laku model

Teknik ini dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada klien, dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada klien tentang tingkah laku model, dapat menggunakan model audio, model fisik, model hidup atau lainnya yang teramati dan dipahami jenis tingkah laku yang hendak dicontoh.

Tingkah laku yang berhasil dicontoh memperoleh ganjaran dari konselor. Ganjaran dapat berupa pujian sebagai ganjaran sosial.⁴⁰ Contohnya klien diminta untuk mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh sisi positif model tersebut, yang dirasa itu merupakan motivasi pada diri klien

f. Kontrak perilaku

Kontrak perilaku adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan klien) untuk mengubah perilaku tertentu pada klien. Kontrak perilaku didasarkan atas pandangan bahwa membantu klien untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati. Dalam hal ini individu mengantisipasi perubahan perilaku mereka atas dasar persetujuan bahwa beberapa konsekuensi akan muncul.⁴¹

B. Introvert

1. Pengertian introvert

Dalam segi bahasa introvert mempunyai arti bersifat tertutup,⁴² sedangkan introvert dalam segi istilah adalah pribadi yang mengarah kepada pengalaman subjektif, memusatkan diri pada dunia dalam dan privat, di mana realita hadir dalam bentuk hasil amatan, cenderung menyendiri, pendiam dan

⁴⁰ <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/23/pendekatan-konseling-behavioral/>

⁴¹ Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang : Universitas muhammadiyah Malang, 2005), 144-

⁴² Pius A Partanto dan M. Dahlan Al Barry, *Kamus Ilmiah ...* 270

tidak ramah, bahkan antisosial. Umumnya orang introvert itu senang introspektif dan sibuk dengan kehidupan internal mereka sendiri. Tentu saja mereka juga mengamati dunia luar, tetapi mereka melakukannya secara selektif, dan memakai pandangan subyektif mereka sendiri.⁴³

Seorang ahli psikologi berpendapat bahwa pribadi introvert adalah sifat bawaan dasar dari seseorang yang tertutup lebih senang menstimulasi atau berdialog dengan dirinya sendiri. Seorang introvert dapat dilihat dari kebiasaannya dia sejak kecil, bila anak yang lain lebih aktif, senang beraktivitas, senang menceritakan semua kegiatannya, anak introvert lain dia lebih senang menyendiri di kamar atau di ruangan tertutup, makanya tidak heran kalo dia akan sangat mencintai kamarnya.⁴⁴

Seorang introvert lebih menikmati kegiatan indoor seperti membaca buku atau mengotak-atik komputer. Mereka kurang nyaman berada di lingkungan yang banyak orang. Berbeda dengan ekstrovert yang senang mendapat energi dari lingkungan luar.

Namun orang introvert bukan selalu berarti tidak bisa bergaul, mereka bisa bergaul dan menyenangkan walaupun ternyata dia lebih nyaman bergaul secara person to person, orang introvert tidak selamanya enggan bicara, suatu saat dia bisa berbicara hal-hal yang bersifat pribadi kepada seseorang yang telah dia kenal terlebih dahulu secara mendalam. Teman sejawatnya memang tidak banyak, tapi dia adalah seorang pendengar yang sangat baik.

⁴³ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2007), 55.

⁴⁴ Frieda Fordham, *Pengantar Psikologi C.G. Jung (Teori-Teori dan Teknik Psikologi Kedokteran)*, Terj. Istiwardyanti (Jakarta: Batara Karya Aksara, 1988), 16-17

2. Sebab-sebab anak menjadi introvert

Kemungkinan sebab-sebab anak atau siswa memiliki kepribadian introvert adalah sebagai berikut:

- a. Sebab-sebab jasmania, kekurangan daya tahan, penglihatan atau pendengaran kurang baik, ada cela-cela pada kulit atau bagian tubuh yang lain.
- b. Perwujudan, bentuk tubuh atau rona muka kurang menarik, pakaian tidak dapat menyamai atau mengikuti teman lain atau mode, dan lain-lain.
- c. Kemampuan dan keterampilan inteligensi (kecerdasan), ketinggalan atau tidak dapat menyamai teman-teman sekelasnya.
- d. Kegagalan yang terus-menerus, tidak disertai dengan keberhasilan.
- e. Tidak memiliki keterampilan-keterampilan tertentu yang dapat menarik penghargaan teman-teman sebayanya.
- f. Orang tua yang terlalu menguasai atau melindungi.
- g. Guru yang keras dan meminta atau menuntut terlalu banyak.
- h. Mempunyai kakak laki-laki atau perempuan yang sangat pandai, yang menguasai, atau yang dikasihi orang tua, yang diperlukan berbeda dengan dia.⁴⁵

⁴⁵ Kartini kartono, *Bimbingan Bagi Anak dan Remaja yang Bermasalah* (Jakarta: Rajawali pres, 1995) 4-5

Dari beberapa penyebab di atas tersebut mungkin salah satunya dapat membuat anak atau siswa berperilaku introvert atau menarik diri sehingga siswa tersebut tidak merasa nyaman dengan keadaan lingkungan sekitar.

3. Ciri-ciri kepribadian introvert

Individu-individu yang mempunyai kepribadian introvert penyesuaiannya dengan dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, sukar berhubungan dengan individu lain, kurang dapat menarik individu lain, individu tersebut menyesuaikan dengan batinnya sendiri dengan baik. Bahaya tipe introvert ialah jika jarak dengan dunia obyektif terlalu jauh, maka individu dengan tipe kepribadian ini dapat lepas dari dunia obyektifnya.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, maka disimpulkan ciri-ciri manusia tipe introvert sebagai berikut:

- a. Cenderung lebih suka "memasuki" dunia imajiner, bisa merenung yang kreatif.
- b. Produksi dan ekspresi-ekspresinya diwarnai oleh perasaan-perasaan yang subyektif, pusat kesadaran dirinya adalah kepada egonya sendiri dan sedikit perhatian pada dunia luar.
- c. Perasaan halus dan cenderung untuk tidak melahirkan emosi secara menyolok; bisaanya melahirkan ekspresinya dengan cara-cara yang halus yang jarang ditemukan pada individu-individu yang lain.
- d. Sikapnya "tertutup", sehingga jika ada konflik-konflik disimpannya dalam hati dan ia berusaha menyelesaikannya sendiri.

- e. Banyak pertimbangan, sering suka mengadakan analisis dan kritik diri.
- f. Sensitif terhadap kritik, pengalaman-pengalaman pribadi bersikap mengendap dalam kenangan yang kuat, apalagi hal-hal yang bersifat pujian atau celaan tentang dirinya.
- g. Pemurung, dan cenderung selalu bersikap menyendiri, serta kurang bergaul.
- h. Lemah lembut tindak dan sikapnya, serta punya pandangan idealistis.⁴⁶

C. Konseling behavior dalam mengatasi siswa introvert

Konseling behavior merupakan konseling yang mengetengahkan proses belajar pada proses konselingnya. Teori-teori tentang hukum-hukum belajar pun menjadi corak khas dalam memodifikasi tingkah laku klien. Sebagai proses belajar, pengertian belajar diartikan sebagai suatu perubahan dalam perbuatan atau dalam melakukan sesuatu yang berhubungan dengan beberapa pengalaman. Behavior memandang bahwa semua respon yang mendatangkan akibat adalah penanda terjadinya proses belajar.

Selain itu, penegasan yang terpenting dari behavior terletak pada perhatian yang hanya tertuju pada sesuatu yang dapat diamati secara ilmiah, yang

⁴⁶ <http://qym7882.blogspot.com/2009/04/tipe-kepribadian.html>

memungkinkan terjadinya pengukuran. Ukuran yang dimaksud terletak pada suatu respon (perilaku) dan akibat yang mengikuti respon.⁴⁷

Kepribadian merupakan susunan yang dinamis pada individu di dalam sistem psikofisik yang menentukan keunikan penyesuaian terhadap lingkungannya. Keunikan menunjukkan bahwa tidak ada dua atau lebih individu yang menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara tepat sama.⁴⁸

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kepribadian merupakan pola perilaku yang khas dari individu yang membedakannya dengan individu yang lain di mana kepribadian ini merujuk pada pola pikiran dan perasaan serta perilaku yang digunakan oleh individu untuk melakukan proses penyesuaian diri dengan lingkungannya sepanjang rentang kehidupan.

Salah satunya yaitu pribadi introvert (menutup diri), kepribadian Introvert adalah kepribadian yang mengarah kepada pengalaman subjektif, memusatkan diri pada dunia dalam dan privat, di mana realita hadir dalam bentuk hasil amatan, cenderung menyendiri, pendiam dan tidak ramah, bahkan antisosial. Umumnya orang introvertif itu senang introspektif dan sibuk dengan kehidupan internal mereka sendiri. Tentu saja mereka juga mengamati dunia luar, tetapi mereka melakukannya secara selektif, dan memakai pandangan subyektif mereka sendiri.⁴⁹

⁴⁷ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2007), 388.

⁴⁸ Paulus Budiraharjo, *Mengenal teori Kepribadian Mutakhir* (Yogyakarta: Kanius, 1997),

⁴⁹ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*.....55

Sebenarnya bagi mereka yang berkepribadian introvert berpendapat bahwa perilakunya tersebut sewajarnya, tetapi lingkunganlah yang membuat mereka menjadi merasa kurang nyaman sehingga mereka memilih untuk bersikap demikian.

Berkaitan dengan hal tersebut, introvert adalah salah satu bentuk peribadi yang menyimpang yang perlu diatasi melalui konseling behavior. Terapi behavior dalam mengatasi perilaku introvert sangat tepat diberikan, terapi ini mengajarkan klien untuk ingat akan tanggung jawab dan mampu mencari lingkungan sosial yang tepat sehingga klien bisa merasa nyaman dalam lingkungan tersebut dan bisa mengembangkan keterampilannya atau potensinya ke arah yang lebih baik dan tepat.

Dengan permasalahan atas perilaku yang cenderung menutup diri (introvert) maka konseling behavior dapat membantu klien untuk berubah dari perilaku yang meladaptif menjadi perilaku yang adaptif, yaitu dengan mencari lingkungannya yang lebih cocok dan dapat mudah bergaul dengan teman-temannya, sehingga dia juga bisa mengungkapkan atau mencurahkan semua ide-idenya.

Dalam konseling behavior ini bisa digunakan beberapa tretman untuk permasalahan terhadap perilaku yang menyimpang, karena terdapat beberapa teknik khusus yang digunakan untuk membuat klien menjadi lebih baik, yang di antaranya adalah dengan teknik *desentisasi sistematis* artinya dimana konselor memberikan suasana yang santai dan nyaman agar klien bisa enjoy dan terbuka

atas masalah yang dihadapi. Terapi *implosive*, artinya dimana konselor memberikan stimulus-stimulus akibat perbuatan yang selama ini klien lakukan. Perilaku *asertif*, artinya dimana perilaku ini untuk merangsang klien agar meyakini bahwa perbuatannya tersebut benar dan harus dilakukan sehingga menutup diri. Perilaku *mode*, artinya dimana konselor mengarahkan agar tertentu perilaku baru yang lebih positif mungkin itu tersebut bisa dari teman-teman atau lingkungan. Dan yang terakhir yaitu kontrak perilaku, di mana konselor mengadakan kesepakatan kepada klien untuk memberikan ganjaran jika berhasil (support) atau dengan pujian, walaupun tidak berhasil tetapi tidak memberi hukuman.

Dengan beberapa teknik tersebut, konseling behavior dilaksanakan dengan beberapa tahapan. *Pertama*, Melakukan upaya mengeksplorasi dinamika perkembangan klien (untuk mengungkapkan kesuksesan dan kegagalannya, kekuatan dan kelemahannya, pola hubungan interpersonal, tingkah laku penyesuaian, dan area masalahnya). *Kedua* dengan merumuskan tujuan konseling, dari situ konselor dan klien dapat menyusun dan merumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling. *Ketiga*, menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling. *Keempat*, melakukan kegiatan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling. *Kelima*, memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.

Salah satu sumbangan konseling behavior adalah pengembangan prosedur-prosedur terapiutik yang spesifik yang memiliki kemungkinan untuk diperbaiki melalui metode ilmiah.

Prosedur konseling adalah proses belajar, konselor membantu terjadinya proses belajar tersebut. Dalam hal ini konselor harus aktif:

- a. Merumuskan masalah yang dialami klien dan menetapkan apakah konselor dapat membantu pemecahannya atau tidak
- b. Konselor memegang sebagian besar tanggung jawab atas kegiatan konseling, khususnya tentang teknik-teknik yang digunakan dalam konseling
- c. Konselor mengontrol proses konseling dan bertanggung jawab atas hasil-hasilnya.

Deskripsi prosedur dan tahapan konseling behavior :

- a. *Assesment*, langkah awal yang bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan klien (untuk mengungkapkan kesuksesan dan kegagalannya, kekuatan dan kelemahannya, pola hubungan interpersonal, tingkah laku penyesuaian, dan area masalahnya). Konselor mendorong klien untuk mengemukakan keadaan yang benar-benar dialaminya pada waktu itu. Assesment diperlukan untuk mengidentifikasi metode atau teknik mana yang akan dipilih sesuai dengan tingkah laku yang ingin diubah.

b. *Goal setting*, yaitu langkah untuk merumuskan tujuan konseling. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari langkah assessment konselor dan klien menyusun dan merumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling. Perumusan tujuan konseling dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

1. Konselor dan klien mendefinisikan masalah yang dihadapi klien.
2. Klien mengkhhususkan perubahan positif yang dikehendaki sebagai hasil konseling
3. Konselor dan klien mendiskusikan tujuan yang telah ditetapkan klien :

b. Apakah merupakan tujuan yang benar-benar dimiliki dan diinginkan klien

c. Apakah tujuan itu realistic

d. Kemungkinan manfaatnya

e. Kemungkinan kerugiannya

f. Konselor dan klien membuat keputusan apakah melanjutkan konseling dengan menetapkan teknik yang akan dilaksanakan, mempertimbangkan kembali tujuan yang akan dicapai, atau melakukan referal.

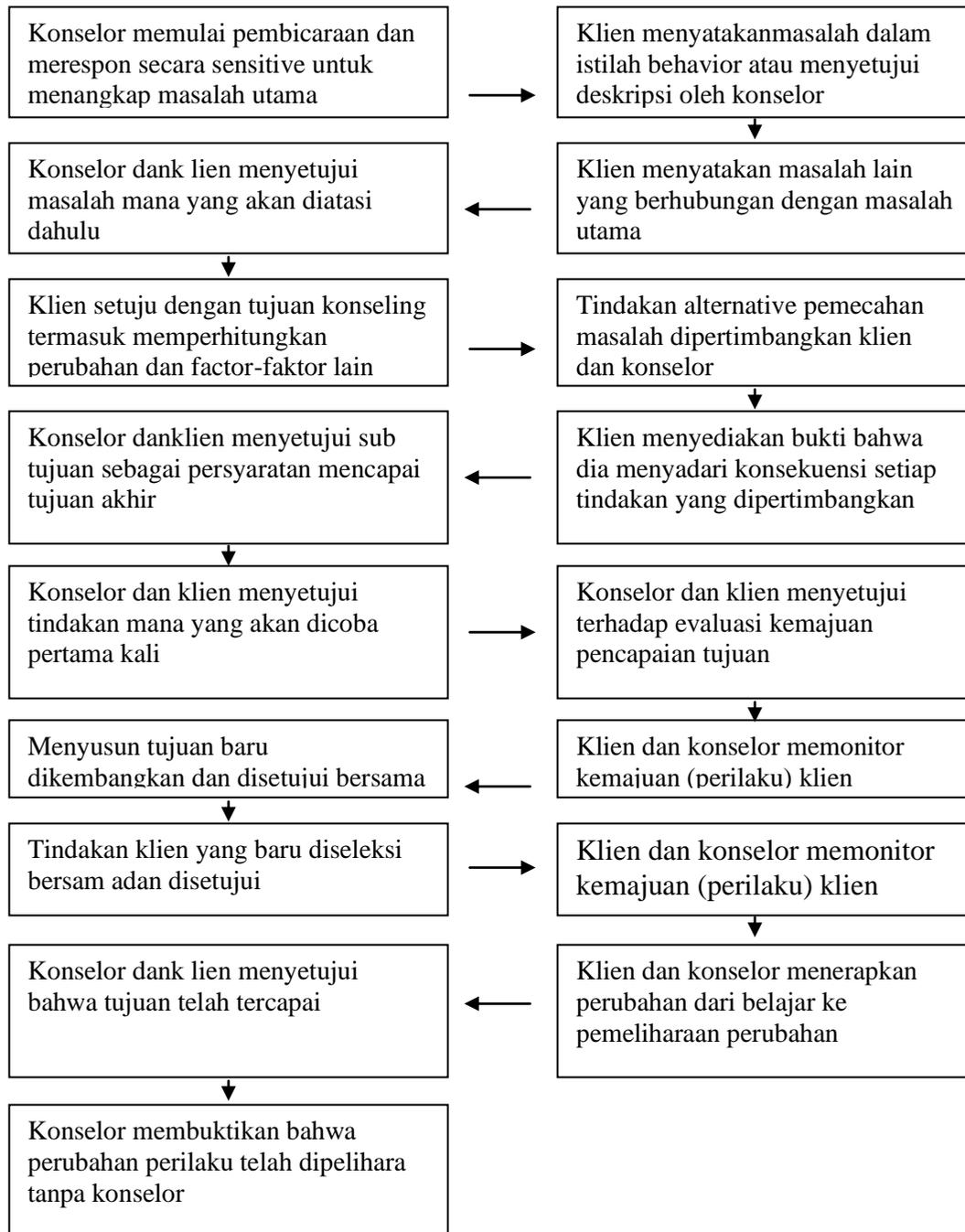
c. *Technique implementation*, yaitu menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling.

- d. *Evaluation termination*, yaitu melakukan kegiatan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling.
- e. *Feedback*, yaitu memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.⁵⁰

Dari uraian di atas, penulis mengemukakan suatu bagan yang menggambarkan interaksi antara konselor dan klien yang berupa tahapan-tahapan dalam konseling behavior.

⁵⁰ <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/23/pendekatan-konseling-behavioral/>

Gambar 1
Tahapan-Tahapan Dalam Konseling Behavior⁵¹



⁵¹ Latipun, *Psikologi Konseling ...*, 142