

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejalan dengan dinamika kehidupan, kebutuhan akan bimbingan dan konseling sangat dirasakan pada lingkungan persekolahan. Seperti halnya makhluk hidup lainnya anak-anak dihadapkan pada tantangan lingkungan dalam kehidupannya, termasuk pada anak-anak berkebutuhan khusus. Perjuangan untuk bertahan hidup merupakan landasan pokok bagi anak dalam lingkungan kehidupannya dan merupakan kebutuhan mereka untuk memelihara perjuangan diri, sehingga mempunyai pengaruh yang kuat dalam mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan perilaku.

Sebagaimana diketahui, sebagian dari anak berkebutuhan khusus mengalami hambatan dalam perilaku adaptif, sehingga dibutuhkan bimbingan dan konseling dengan pendekatan behavior karena salah satu tujuan dari bimbingan konseling adalah mengubah tingkah laku yang tidak selaras dengan tuntutan masyarakat dan kebutuhan pribadi. Oleh karena itu, dalam makalah ini kami membahas tentang bimbingan konseling dengan pendekatan behavior.

1.2 Tujuan

Adapun tujuan dari penulisan makalah ini, adalah :

- 1 Untuk memenuhi salah satu tugas mata kuliah Bimbingan Konseling Anak Berkebutuhan Khusus.
1. Untuk mengetahui lebih jauh tentang teori bimbingan konseling behavior.
2. Untuk mengetahui bagaimana peranan bimbingan dan konseling dalam merubah perilaku non adaptif pada anak berkebutuhan khusus.

1.3 Sistematika Penulisan

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

1.2 Tujuan

1.3 Sistematika Penulisan

BAB II KONSEP DASAR BIMBINGAN KONSELING

2.1 Pengertian Bimbingan

2.2 Pengertian Konseling

BAB III TEORI KONSELING BEHAVIOR

Konsep Teori Konseling Behavior

Tujuan Konseling Behavior

Sifat-Sifat Dasar dan Asumsi

Teknik dan Prosedur

BAB IV ANALISIS

BAB V KESIMPULAN

LAMPIRAN PERTANYAAN

DAFTAR PUSTAKA

BAB II

KONSEP DASAR BIMBINGAN KONSELING

2.1 Pengertian Bimbingan

Bimbingan merupakan terjemahan dari *guidance* yang didalamnya terkandung beberapa makna. Sertzer & Stone (1966) menemukan bahwa *guidance* berasal kata *guide* yang mempunyai arti *to direct, pilot, manager, or steer* (menunjukkan, menentukan, mengatur, atau mengemudikan). Sedangkan menurut W.S. Winkel (1981) mengemukakan bahwa *guidance* mempunyai hubungan dengan *guiding*: “*showing a way*” (menunjukkan jalan), *leading* (memimpin), *conducting* (menuntun), *giving instructions* (memberikan petunjuk), *regulating* (mengatur), *governing* (mengarahkan) dan *giving advice* (memberikan nasehat).

Penggunaan istilah bimbingan seperti dikemukakan di atas tampaknya proses bimbingan lebih menekankan kepada peranan pihak pembimbing. Hal ini tentu saja tidak sesuai lagi dengan arah perkembangan dewasa ini, dimana pada saat ini klien lah yang justru dianggap lebih memiliki peranan penting dan aktif dalam proses pengambilan keputusan serta bertanggungjawab sepenuhnya terhadap keputusan yang diambilnya.

Untuk memahami lebih jauh tentang pengertian bimbingan, di bawah ini dikemukakan pendapat dari beberapa ahli :

- Miller (I. Djumhur dan Moh. Surya, 1975) mengartikan bimbingan sebagai proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri yang dibutuhkan untuk melakukan *penyesuaian diri* secara maksimum di sekolah, keluarga dan masyarakat.
- Peters dan Shertzer (Sofyan S. Willis, 2004) mendefinisikan bimbingan sebagai : *the process of helping the individual to understand himself and his world so that he can utilize his potentialities.*
- *United States Office of Education* (Arifin, 2003) memberikan rumusan bimbingan sebagai kegiatan yang terorganisir untuk memberikan bantuan secara sistematis kepada peserta didik dalam membuat *penyesuaian diri*

terhadap berbagai bentuk problema yang dihadapinya, misalnya problema kependidikan, jabatan, kesehatan, sosial dan pribadi. Dalam pelaksanaannya, bimbingan harus mengarahkan kegiatannya agar peserta didik mengetahui tentang diri pribadinya sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat.

- Jones et.al. (Sofyan S. Willis, 2004) mengemukakan : “*guidance is the help given by one person to another in making choice and adjustment and in solving problem.*”
- Djumhur dan Moh. Surya, (1975) berpendapat bahwa bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, agar tercapai kemampuan untuk dapat memahami dirinya (*self understanding*), kemampuan untuk menerima dirinya (*self acceptance*), kemampuan untuk mengarahkan dirinya (*self direction*) dan kemampuan untuk merealisasikan dirinya (*self realization*) sesuai dengan potensi atau kemampuannya dalam mencapai *penyesuaian diri* dengan lingkungan, baik keluarga, sekolah dan masyarakat.
- Dalam Peraturan Pemerintah No. 29 Tahun 1990 tentang Pendidikan Menengah dikemukakan bahwa “Bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada peserta didik dalam rangka menemukan pribadi, mengenal lingkungan, dan merencanakan masa depan”.
- Prayitno, dkk. (2003) mengemukakan bahwa bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karier, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Dari beberapa pendapat di atas, tampaknya para ahli masih beragam dalam memberikan pengertian bimbingan, kendati demikian kita dapat melihat adanya benang merah, bahwa : Bimbingan pada hakekatnya merupakan upaya untuk memberikan bantuan kepada individu atau peserta didik.. Bantuan dimaksud adalah bantuan yang bersifat psikologis.Tercapainya penyesuaian diri,

perkembangan optimal dan kemandirian merupakan tujuan yang ingin dicapai dari bimbingan

Dari pendapat Prayitno, dkk. yang memberikan pengertian bimbingan disatukan dengan konseling merupakan pengertian formal dan menggambarkan penyelenggaraan bimbingan dan konseling yang saat ini diterapkan dalam sistem pendidikan nasional.

2.2 Pengertian Konseling

Secara historis asal mula pengertian konseling adalah untuk memberi nasehat, seperti penasehat hukum, penasehat perkawinan, dan penasehat camping anak-anak pramuka. Kemudian nasehat itu berkembang ke bidang-bidang bisnis, manajemen, otomotif, investasi, dan financial.

Pengertian konseling dalam kegiatan-kegiatan seperti tersebut di atas menekankan pada nasehat (*advise giving*), mendorong, memberi informasi, menginterpretasi hasil tes, dan analisa psikologis. Berikut dikemukakan beberapa pengertian konseling menurut beberapa ahli.

- Englis & English (1958)

“Suatu hubungan antara seseorang dengan orang lain agar memahami masalah dan dapat memecahkan masalahnya dalam rangka penyesuaian dirinya”.

Di antara konseling yang muncul kala itu yang menonjol adalah konseling pendidikan, jabatan, dan hubungan social. Biasanya yang menjadi klien adalah orang normal dan juga dapat memasuki batas psikoterapi.

- Glen E. Smith (1955)

“Suatu proses dimana konsellor membantu klien agar ia dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, perencanaan dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan individu.”

- Milton E. Hahn (1955)

Mengatakan bahwa konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang ta dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah

memperoleh latihan dan penguasaan untuk membantu agar klien mampu memecahkan kesulitannya.

○ Shertzer dan Stone (1980)

Bahwa tujuan konseling dari berbagai definisi di atas tadi lebih cenderung kepada aspek klinis/ penyembuhan klien. Sedangkan aspek pengembangan potensi klien belum disinggung. Mungkin karena disebabkan permulaan kegiatan konseling banyak didominasi ahli-ahli medis seperti psikiater dan dokter.

Dalam era global dan pembangunan, maka konseling lebih menekankan pada pengembangan potensi individu yang terkandung di dalam dirinya, termasuk dalam potensi itu adalah aspek intelektual, afektif, social, emosional, dan religius. Sehingga individu akan berkembang dengan nuansa yang lebih bermakna harmonis, social, dan bermanfaat. Maka definisi konseling yang antisipatif sesuai tantangan pembangunan adalah:

“Konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selallu berubah.”

BAB III

TEORI KONSELING BEHAVIOR

3.1 Konsep Teori Konseling Behavior

Bimbingan konseling dengan pendekatan behavior adalah istilah umum yang mencakup berbagai pendekatan yang spesifik. Kelompok pendekatan ini biasa juga disebut terapi behavior dan modifikasi tingkah laku (behavior modification).

Terapi behaviorial berasal dari dua arah konsep yakni Pavlovian dari Ivan Pavlov dan Skinnerian dari B.F. Skinner. Mula-mula terapi ini dikembangkan oleh Wolpe (1958) untuk menanggulangi (*treatment*) neurosis. Neurosis dapat dijelaskan dengan mempelajari perilaku yang tidak adaptif melalui proses belajar. Dengan perkataan lain bahwa perilaku yang menyimpang bersumber dari hasil belajar di lingkungan.

Perilaku dipandang sebagai respon terhadap stimulasi atau perangsangan eksternal dan internal. Karena itu tujuan terapi adalah untuk memodifikasi koneksi-koneksi dan metode-metode Stimulus-Respon (S-R) sedapat mungkin. Kontribusi terbesar dari konseling behaviorial (perilaku) adalah diperkenalkannya metode ilmiah dibidang psikoterapi. Yaitu bagaimana memodifikasi perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku.

Dasar teori terapi behaviorial adalah bahwa perilaku dapat dipahami sebagai hasil kombinasi: (1) belajar waktu lalu dalam hubungannya dengan keadaan yang serupa; (2) keadaan motivasiional sekarang dan efeknya terhadap kepekaan terhadap lingkungan; (3) perbedaan-perbedaan iologik baik secara genetic atau karena gangguan fisiologik. Dengan eksperimen- eksperimen terkontrol secara seksama maka menghasilkan hukum-hukum yang mengontrol perilaku tersebut.

Dalam hal ini Skinner walaupun dipengaruhi teori S-R, tetapi dia punya pandangan tersendiri mengenai perilaku, yaitu:

1. Respon tidak perlu selalu ditimbulkan oleh stimulus, akan tetapi lebih kuat oleh pengaruh *reinforcement* (penguatan).
2. Lebih menekankan pada studi subjek individual ketimbang generalisasi kecenderungan kelompok.
3. Menekankan pada penciptaan situasi tertentu terhadap terbentuknya perilaku ketimbang motivasi didalam diri.

Para konselor behaviorial memandang kelainan perilaku sebagai kebiasaan yang dipelajari. Karena itu dapat diubah dengan mengganti situasi positif yang direkayasa sehingga kelainan perilaku berubah menjadi positif.

Konseling Behavior pertama kali digunakan oleh John (Krumoltz 1964), untuk menggaris bawah bahwa konseling diharapkan menghasilkan perubahan yang nyata dalam perilaku konseling (counseling). Krumboltz adalah promotor utama dalam menerapkan pendekatan behavior terhadap konseling, sebagai reaksi terhadap konseling yang memandang hubungan antar pribadi (personal relationship) antar konselor dan konseling sebagai komponen yang mutlak diperlukan dan sekaligus cukup untuk memberikan bantuan psikologis kepada seseorang. Usaha-usaha untuk mendatangkan perubahan dalam tingkah laku (behavior change) didasarkan pada teori belajar yang dikenal dengan nama Behaviorisme dan sudah dikembangkan sebelum lahir aliran pendekatan Behavior dalam konseling. Teori belajar Behaviorisme mengandung banyak variasi dalam sudut pandangan. Oleh karena itu, pendekatan Behavior dalam konseling mengenal banyak variasi dalam prosedur, metode, dan teknik yang diterapkan. Meskipun demikian, pelopor-pelopor pendekatan Behavior pada dasarnya berpegang pada keyakinan bahwa banyak perilaku manusia merupakan hasil suatu proses belajar dan karena itu dapat diubah dengan belajar baru. Dengan demikian, proses-konseling pada dasarnya pun dipandang sebagai suatu proses belajar.

Konseling Behavior berpangkal pada beberapa keyakinan tentang martabat manusia, yang sebagian bersifat falsafah dan sebagian lagi bercorak psikologis, yaitu :

- a) Manusia pada dasarnya tidak berakhlak baik atau buruk, bagus atau jelek. Manusia mempunyai potensi untuk bertingkah laku baik atau buruk, tepat atau salah. Berdasarkan bekal keturunan atau pembawaan dan berkat interaksi antara bekal keturunan dan lingkungan, terbentuk pola-pola bertingkah laku yang menjadi ciri-ciri has dari kepribadiannya.
- b) Manusia mampu untuk berefleksi atas tingkah lakunya sendiri, menangkap apa yang dilakukannya, dan mengatur serta mengontrol perilakunya sendiri.
- c) Manusia mampu untuk memperoleh dan membentuk sendiri pola-pola tingkah laku yang baru melalui suatu proses belajar.
- d) Manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan dirinyapun dipengaruhi oleh perilaku orang lain.

Keyakinan-keyakinan itu, sebagaimana dirumuskan oleh Dustin dan George, dikutip dalam buku karangan George dan Kristiani : *Theory, Methode, and Processes Of Counseling and Psychotherapy* (108). Sejalan dengan keyakinan-keyakinan itu, bagi seorang konselor behavior perilaku konseling merupakan hasil dari pengalaman-pengalaman hidupnya dalam berinteraksi dengan lingkungan. Kalau perilaku konseling ditinjau dari sudut pandangan apakah perilaku itu tepat dan sesuai dengan situasi kehidupannya atau tidak tepat dan salah, harus dikatakan bahwa baik tingkah laku tepat maupun tingkah laku salah sama-sama merupakan hasil belajar. Karena tingkah laku salah merupakan hasil belajar, tingkah laku yang salah itu juga dapat dihapus dan diganti dengan tingkah laku yang tepat melalui suatu proses belajar.

Beberapa penulis membedakan terapi tingkah laku dan modifikasi tingkah laku, tetapi mereka juga sering menggunakannya silih berganti dengan arti yang sama. Pendekatan behavior berkembang di atas dalil-dalil (construct) berikut :

1. Semua tingkah laku adalah pengaruh lingkungan.
2. Tingkah laku dilestarikan (maintained) oleh respons;
3. Tingkah laku lebih banyak ditentukan oleh penyebab yang dekat daripada oleh penyebab yang jauh;

4. Tingkah laku mendapat penguatan (reinforced) lebih banyak mungkin berulang daripada yang tidak mendapat penguatan;
5. Penguatan positif berpotensi membiasakan (conditioning) lebih kuat daripada penguatan negatif;
6. Penguatan hendaknya segera datang sesuai tingkah laku;
7. Penguatan dapat bersifat kongkret atau sosial;
8. Tingkah laku dapat berkurang dengan hilangnya penguatan;
9. Tingkah laku dapat dibentuk dengan memberikan penguatan kepada untaian tingkah laku yang dikehendaki.

Di dalam buku Gerald Corey, modifikasi perilaku atau terapi perilaku didefinisikan sebagai :“ (1) Penggunaan perangkat prosedur klinis yang terdefinisi sebagai longgar yang rasional serta pemerincinya seringkali menggantungkan diri pada hasil temuan eksperimental dari suatu penelitian psikologi, (2) Pendekatan analitik eksperimental dan fungsional pada data klinis, yang menggantungkan diri pada hasil akhir yang objektif dan bisa diukur. “ (Craighead, Kazdin, 1976, hlm. 19)

Definisi lain menyebutkan bahwa modifikasi perilaku adalah “ penerapan dari penelitian dan teori dasar dari psikologi eksperimental untuk mempengaruhi perilaku dengan tujuan untuk mengatasi problema sosial dan individual dan menggalakan berfungsinya sifat manusia.” (Kazdin, 1978)

Terapi behavioral kontemporer bisa dipahami dengan jalan mempertimbangkan tiga kawasan perkembangan utama, yaitu : kondisioning klasik, kondisioning operan, dan terapi kognitif. Pada kondisioning klasik, dimana perilaku tertentu dari responden dirangsang oleh organisme pasif. Pada pendekatan kondisioning operan, perilaku operan terdiri dari perbuatan yang beroperasi dalam lingkungan untuk mencapai konsekuensi. Apabila perubahan lingkungan yang dihasilkan oleh perilaku itu memberi penguatan, maka kemungkinannya perilaku itu akan terulang lagi. Dan kecenderungan kognitif dalam terapi perilaku merupakan konsep mediator (proses berfikir, sikap, dan nilai), yang memungkinkan sebagai reaksi terhadap pendekatan psikodinamika yang berorientasi pada pemahaman.

Terapi perilaku bertumpu pada pandangan ilmiah tentang perilaku manusia yang mencakup pendekatan sistematis dan terstruktur pada konseling. Pada “behavioris radikal” seperti Skinner (1948, 1971), dikesampingkan kemungkinan dari penentuan nasib dan kebebasan, yang kecenderungannya sekarang adalah ke arah pengembangan prosedur yang sebenarnya mengendalikan klien dan oleh karenanya meningkatkan rentang kebebasan mereka. Modifikasi perilaku bertujuan untuk meningkatkan keterampilan orang sehingga jumlah pilihan response mereka meningkat. Dengan teratasinya perilaku yang melemahkan, yang membatasi pilihan, orang akan menjadi lebih bebas untuk menyaring kemungkinan-kemungkinan yang tidak didapatkan sebelumnya. Jadi, karena modifikasi perilaku itu biasanya diaplikasikan, kebebasan individu bisa ditingkatkan dan bukan dibunuh olehnya (Kazdin, 1978).

3.2 Tujuan Konseling Behavior

Tujuan konseling behavioral adalah untuk membantu klien membuang respon-respon yang lama merusak diri, dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat. Terapi ini berbeda dengan terapi lain, dan pendekatan ini ditandai oleh;

- (1) Fokusnya pada perilaku yang tampak dan spesifik.
- (2) Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment* (perlakuan).
- (3) Formulasi prosedur *treatment* khusus sesuai dengan masalah khusus.
- (4) Penilaian objektif mengenai hasil konseling.

Tujuan lain terapi behavioral adalah untuk memperoleh perilaku baru, *mengeliminasi* perilaku yang *maladatif* dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan. Kemudian tujuan umum konseling yang menggunakan pendekatan behavior menurut George dan Christiani (1986;90) ialah :

- a) Mengubah tingkah laku yang tidak selaras dengan tuntutan masyarakat dan kebutuhan pribadi.
- b) Membantu mempelajari proses pengambilan keputusan yang lebih efisien.
- c) Mencegah timbulnya masalah di waktu yang akan datang.
- d) Memecahkan masalah tingkah laku yang diusulkan klien.

e) Mengadakan perubahan tingkah laku untuk masa yang akan datang.

Tujuan khusus konseling dirumuskan dari kesepakatan konselor dengan konsele. Rumusan tersebut hendaknya spesifik, konkret, dan mudah dinilai.

Setelah diperoleh kesepakatan tentang tujuan, konselor menawarkan teknik dan strategi yang akan digunakan. Dijelaskan secara umum cara melaksanakan teknik dan strategi tersebut, waktu yang diperlukan, dan sebagainya. Jika disepakati, jalankan dan susul dengan evaluasi bersama.

3.3 Sifat-Sifat Dasar dan Asumsi

Teori behavior memiliki beraneka ragam pendekatan yang sulit untuk disebutkan satu persatu sebagai sebuah perangkat yang premis serta sebagai bentuk umum yang bisa diaplikasikan pada seluruh bidangnya. Ciri yang berikut ini bisa diaplikasikan secara luas, pada pendekatan behavior.

- Terapi perilaku yang didasarkan pada prinsip belajar yang bersumber pada eksperimen yang secara sistematis diaplikasikan untuk menolong orang agar bisa mengubah perilaku maladaptive.
- Terapi yang berfokus pada problema klien yang sekarang ada serta pada factor-faktor yang mempengaruhinya.
- Terapi ini menekankan pada perubahan perilaku yang terbuka sebagai kriteria utama yang dengan kriteria itu perlakuan seharusnya dievaluasi, namun dengan melibatkan proses-proses kognitif.
- Terapi ini menspesifikasikan sasaran perlakuan dalam arti yang kongkrit dan objektif agar bisa dimungkinkan dibuatnya replica dari intervensi perlakuan.
- Karakteristik yang menonjol dari para praktisi behavior adalah sikap mereka yang secara sistematis mengaitkan diri pada spesifikasi dan pengukuran. Sepanjang perjalanan terapi ada penilaian terhadap perilaku bermasalah serta kondisi yang mendukungnya.
- Terapi behavior banyak bersifat mendidik. Ada penekanan dalam mengajarkan klien suatu keterampilan untuk menangani diri sendiri, dengan harapan mereka bisa bertanggung jawab untuk mentransfer apa yang telah mereka pelajari ke kehidupan sehari-hari

- Prosedur behavior disesuaikan agar bisa cocok dengan kebutuhan yang unik dari setiap klien.

Asumsi dasar yang melandasi pendekatan behavior, menurut T. Wilson (Corey;1986:177) ialah bahwa gangguan-gangguan yang memerlukan layanan psikoterapi hendaknya dipahami melalui perspektif psikologi eksperimental. Diatas asumsi dasar ini dibangun asumsi-asumsi yang spesifik sesuai dengan pendekatan spesifik masing-masing. Asumsi-asumsi yang melandasi sebagian besar pendekatan tersebut :

1. Terfokus pada pemberian pengaruh-pengaruh nyata (Current Influences), bukan pada penentu-penentu historis.
2. Menekankan pengamatan pada perubahan tingkah laku lahiriah sebagai kriteria penilaian.
3. Mengkhususkan pada tujuan perlakuan yang konkret dan objektif supaya dapat direplikasikan.
4. Mempercayai riset dasar untuk mendapatkan hipotesis tentang perlakuan dan teknik-teknik konseling.
5. Merumuskan secara spesifik masalah-masalah yang akan ditangani untuk memudahkan perlakuan dan pengukuran.

3.4 Teknik dan Prosedur

Salah satu kekuatan terbesar dari pendekatan behavior pada konseling dan psikoterapi adalah pengembangan dari prosedur terapeutik yang spesifik yang mau menerima adanya penyulingan lewat metode ilmiah. Teknik behavior haruslah efektif lewat sarana objektif, dan terus ada usaha untuk memperbaikinya. Temuan utama yang dihasilkan oleh penelitian terapi behavior adalah hasil akhir dari suatu penanganan adalah memiliki facet ganda. Perubahan itu bukanlah bersifat keseluruhan ataupun tidak ada perubahan sama sekali. Perbaikan mungkin bisa terjadi pada suatu kawasan tetapi tidak terjadi pada kawasan yang lain. Semua perbaikan tidak muncul secara bersamaan, dan keberhasilan di suatu kawasan mungkin ada kaitannya dengan problema yang muncul di kawasan lain. (Kazdin, 1982: Voltz & Evans, 1982).

Dalam terapi behavior kontemporer teknik apapun dapat ditunjukkan untuk mengubah perilaku yang mungkin dilibatkan dengan rencana penanganan. Lazarus (1980) mendukung penggunaan teknik yang beraneka ragam, tanpa memperhatikan asal teori itu. Diberikan olehnya garis besar rentang teknik yang luas yang telah ia gunakan dalam praktek klinisnya sebagai suplemen dari metode behavior. Menurut pandangannya, makin ekstensif rentangan teknik terapi itu, secara potensial terapis itu makin efektif. Jelas bahwa terapi behavior tidak harus membatasi diri pada metode yang berasal dari teori belajar. Demikian pula teknik behavior dapat dimasukkan dalam kegiatan pendekatan yang lain.

Teknik dan prosedur terapeutik yang digunakan oleh terapis behavior terutama cocok untuk pasien khusus. Sering kali terapis cukup kreatif dalam mendesain intervensinya. Ada sederetan teknik behavior yang dapat digunakan oleh para praktisi, diantaranya :

1. Latihan bersantai

Pada latihan bersantai, bertujuan agar otot-otot klien menjadi kendur dan mental menjadi santai. Klien menempatkan diri pada posisi pasif dan santai pada lingkungan yang tenang selagi berselang seling menegangkan dan mengendorkan otot-otot. Melakukan pernafasan yang dalam dan teratur juga dikaitkan dengan menghasilkan sifat santai. Lalu pada saat bersamaan, klien belajar bersikap “acuh tak acuh” dengan jalan memfokuskan diri pada pikiran atau imajinasi yang menyenangkan.

2. Desentisasi yang sistematis

Desentisasi sistematis berasumsi bahwa kecemasan itu dapat dipelajari, atau dikondisikan dan bisa dicegah dengan memberikan substitusi berupa suatu aktivitas yang sifatnya memusihinya. Morris (1986) membuat garis besar tentang desentisasi sistematis menjadi tiga langkah, yaitu latihan bersantai, pengembangan hirarki kecemasan, dan desentisasi sistematis yang tepat.

3. Metode permodelan

Proses berbuat yang dilakukan oleh perilaku individu atau kelompok (model) sebagai stimulus terjadinya pikiran, sikap, dan perilaku yang serupa di pihak pengamat. Melalui proses belajar dengan mengamati, klien sendiri bisa belajar

untuk menunjukkan suatu perbuatan yang dikehendaki tanpa harus belajar melalui trial dan error.

4. Program latihan menegaskan apa yang diinginkan

Asumsinya bahwa setiap orang mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini, serta sikap. Salah satu sasaran dari latihan ini untuk meningkatkan keterampilan behavior sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak. Sasaran lainnya untuk mengajarkan orang untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain.

5. Program menangani diri sendiri

Dalam mengelola diri sendiri orang akan mengambil keputusan tentang hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah. Contohnya : pengendalian merokok. Generalisasi mempertahankan hasil akhir terpacu dengan jalan mendorong klien untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi ini dalam kehidupan sehari-hari (Rehm & Rokke, 1988).

6. Terapi multimodal

Terapi ini adalah suatu sistem yang terbuka dan mendorong adanya elektisisme teknik, yaitu terapis harus mampu menggunakan setiap teknik yang terbukti efektif untuk dipakai menangani problema yang spesifik (Roberts et al, 1980). Esensi pendekatan multimodal adalah bahwa kepribadian manusia yang kompleks dibagi menjadi tujuh kawasan fungsi utama, yaitu perilaku, response afektif, sensasi, khayal, kognisi, hubungan interpersonal, dan obat, fungsi biologis, nutrisi, dan olah raga (Lazarus, 1989) Terapis multimodal mempunyai penilaian tuntas dan program penanganan harus memperhatikan fungsi tersebut.

Namun teknik yang disebutkan diatas, tidak perlu digunakan semuanya. Pilihlah teknik yang cocok dengan tujuan yang telah disepakati. Kemudian menurut Suhaeri dalam bukunya Bimbingan Konseling Anak Luar Biasa, teknik behavior terdiri dari beberapa macam, diantaranya :

a) Pengenduran (Relaksasi)

Pengenduran digunakan untuk mengatasi sakit kepala, sukar tidur, dan rasa tegang. Teknik ini digunakan juga pada permulaan teknik systematic desensitization. Klien, selain melaksanakan latihan didepan konselor, melaksanakan juga pada saat lain di rumahnya. Ia harus dapat melaksanakan sendiri dan menggunakannya pada saat dibutuhkan.

Pengenduran dilakukan terhadap otot-otot, rohani, gaya hidup. Menurut Bernestein dan Borkovec (Nelson-Jones;1982:251), pada pengenduran otot terdapat lima unsur, yaitu :

- Fokus, yaitu memusatkan perhatian pada otot-otot.
- Tense, yaitu menegangkan otot-otot.
- Tahan, yaitu menahan otot tetap tegang 5 hingga 7 detik.
- Lepas, yaitu melepaskan ketegangan dari otot-otot.
- Kendur, yaitu memperhatikan lepasnya ketegangan meneruskan pengenduran otot-otot.

Sebelum latihan dimulai, dijelaskan dahulu prosesnya. Mulai dengan mempersilahkan klien duduk pada kursi. Kepala hendaknya bersandar, kedua lengan pada lengan kursi, kaki menginjak lantai, tidak bersilang; kamar digelapkan. Berikut adalah contoh intruksi yang dikemukakan oleh Flora Hummel (Okun, 1987:194-75) :

Pejamkan mata, bersandar dengan enak. Pikirkan tubuh dan perasaan anda... sekarang angkat kepala dan kepalkan tinju sekuat-kuatnya... rasakan tarikan tinju... makin kuat, sekarang...ya 1..2..3..4.. sekarang kendurkan dan jatuhkan kedua lengan ke pangkuan. Nah, ulangi lagi... tambah kuat kedua lengan itu...1..2..3..4 sekarang kendurkan lagi...sekarang angkat kedua telapak tangan dan tariklah otot-ototnya sekuat-kuatnya....1..2..3...4....kendurkan dan biarkan lengan itu jatuh kepangkuan perhatikan perbedaan perasaan anda ketika mengendurkan dan menegangkan otot-otot...sekarang ulangi lagi...1..2..3..4..kendurkan...rasakan makin beratnya lengan tatkala makin mengendur...sekarang tariklah otot-otot lengan bagian atas lengan dengan

mengangkat lengan-lengan itu...dan seterusnya. Menjelang akhir latihan, katakanlah :

Sekarang saya akan menghitung dari satu sampai dua puluh, lambat-lambat, pada bilangan ganjil tariklah nafas, pada bilangan genap keluarkan nafas (konselor menghitung lambat-lambat sampai bilangan dua puluh).

b) Systematic Desensitization

Secara harfiah, systematic desensitization berarti pengurangan kerentanan dengan cara yang sistematis. Teknik ini digunakan untuk menghilangkan rasa takut, ngeri dan fobia. Dalam teknik ini terdapat tiga unsur yaitu : a) latihan pengenduran otot. b) menyusun peringkat perangsang yang menimbulkan kecemasan, dan c) permintaan supaya klien dalam keadaan kendur (relax) membayangkan perangsangan-perangsangan kecemasan sesuai dengan peringkat yang disusun pada unsur (b).

Latihan pengenduran otot dilakukan sebagaimana telah dijelaskan pada latihan pengenduran. Keadaan kendur hendaknya dipertahankan dari awal sampai akhir. Adapun susunan perangsang yang menimbulkan kecemasan (ketakutan) hendaknya disepakati oleh klien dan konselor. Susunlah mulai dari yang menimbulkan kecemasan klien ke yang paling tidak menimbulkan kecemasan. Misalnya klien takut oleh anjing herder, mulailah dengan anjing herder, lalu anjing lain yang juga menakutkan tetapi tidak sekeras anjing herder, misalnya anjing penjaga rumah, setelah itu mungkin anjing kampung.

Mintalah klien membayangkan perangsang yang paling kurang menakutkan, dalam contoh ini anjing kampung. Jika ia berhasil membayangkannya dalam keadaan kendur. Kemudian konselor meminta membayangkan perangsang berikutnya, yaitu anjing kampung. Demikian selanjutnya sampai klien dapat membayangkan anjing herder dalam keadaan kendur. Jika tingkat itu tercapai, klien itu sudah tidak takut lagi pada anjing herder.

Dalam latihan ini mungkin klien mengalami kegagalan, misalnya kehilangan kekenduran tatkala membayangkan anjing penjaga rumah. Jika gagal, latihan dihentikan sampai klien kembali ke dalam keadaan kendur, kemudian teruskan.

c) Assertiveness Training

Assertiveness training diberikan untuk membantu klien untuk menjadi lebih lugus, berkata dan bertindak sesuai dengan isi hatinya. Menurut Rimm dan Masters (Lynn dan Garske; 1985: 242) tingkah laku yang asertif bercirikan: a) bertingkah laku interpersonal, menyatakan pikiran dan perasaan secara jujur dan lugus; b) bertingkah laku sesuai dengan tuntunan masyarakat; c) mengindahkan pikiran dan perasaan orang lain. Orang yang bertingkah laku asertif akan lebih efektif dalam situasi-situasi interpersonal, lebih banyak beruntung dalam hidup, dan merasakan kepribadian yang sehat.

Untuk mengetahui apakah seseorang memerlukan latihan asertiveness kita dapat menggunakan tes tertulis atau permainan peran. Dalam permainan peran dapat diketahui apakah seseorang memerlukan latihan asertiveness atau tidak. Latihan ini dilakukan secara kognitif, yaitu diskusi dan memberikan penjelasan, dapat pula dengan modeling dan bermain peran. Langkah-langkah ini diulangi, dilaporkan kembali kepada konselor.

Strateginya ada enam, yaitu :

- Instruksi : konselor memberikan tingkah laku yang diharapkan dimiliki oleh klien, tingkah laku yang spesifik. Kejelasan instruksi dapat membentuk klien meningkatkan kontak mata dan berbicara lebih keras.
- Umpan balik : umpan balik komentar konselor atas pelaksanaan instruksi melakukan tingkah laku yang diharapkan. Komentar konselor diharapkan mendorong klien meningkatkan mutu pelaksanaan tingkah laku yang dikehendaki.
- Behavior rehearsal : behavior rehearsal dilakukan dengan bermain peran dan sesi. Konselor memberikan penilaian secara terbuka.
- Social reinforcement : jika klien mampu melaksanakan tingkah laku dengan baik, konselor memberikan pujian.
- Pekerjaan rumah : klien melaksanakan hasil latihan dalam situasi-situasi lain dalam hidupnya.

d) Token Economy

Token economy adalah penerapan operant conditioning dengan mengganti hadiah langsung dengan sesuatu yang dapat ditukarkan kemudian, misalnya kupon. Token economy biasanya digunakan dalam setting kelompok.

e) Modeling

Modeling sering disebut observational learning, imitasi, social learning, dan vicarious learning dengan arti yang sama. Dalam pengajaran, modeling sering pula disebut demonstrasi, yaitu mendemonstrasikan tingkah laku untuk ditiru. Modelnya ada 3 : live model (sehari-hari), symbolic model (film, video), dan multiple model (melihat perkembangan teman sekelompok, lalu meniru).

Sedangkan menurut Krumboltz dan Thoresen, yang dikutip dalam Huber & Hilman (Akta V-B, 1983, 28 BKS, hal.73) bahwa teknik-teknik konseling itu harus disesuaikan dengan kebutuhan individual klien dan tidak ada suatu teknikpun digunakan melulu untuk semua kasus. Yang ada hanyalah mempertimbangkan teknik-teknik lain secara alternative guna tercapainya tujuan konseling yaitu perubahan perilaku klien.

Berikut ini dikemukakan beberapa teknik konseling behavioral.

1. Desensitiasi sistematis (*systematic desensitization*).

Teknik ini dikembangkan oleh Wolpe yang mengatakan bahwa semua perilaku *neurotic* adalah ekspresi dari kecemasan. Dan bahwa respon terhadap kecemasan dapat dieliminasi dengan menemukan respon yang antagonistic.

Perangsangan yang menimbulkan kecemasan secara berulang-ulang disepasangkan dengan relaksasi sehingga hubungan antara perangsangan dengan respon terhadap kecemasan dapat dieliminasi.

Teknik desensitisasi sistematis bermaksud mengajar klien untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami klien. Teknik ini tak dapat berjalan tanpa teknik relaksasi.

Adapun prosedur pelaksanaan teknik ini dapat diikuti lebih lanjut di bawah ini:

a. Analisis perilaku yang menimbulkan kecemasan.

- b. Menyusun hierarkhi atau jenjang-jenjang situasi yang menimbulkan kecemasan dari yang kurang hingga yang paling mencemaskan klien.
- c. Memberi latihan relaksasi otot-otot yang dimulai dari lengan hingga otot kaki. Kaki klien diletakkan di atas bantal atau kain wool. Secara terinci relaksasi otot dimulai dari lengan, kepala, kemudian leher dan bahu, bagian belakang, perut dan dada, dan kemudian anggota bagian bawah.
- d. Klien diminta membayangkan situasi yang menyenangkan seperti di pantai, ditengah taman yang hijau dan lain-lain.
- e. Klien disuruh memejamkan mata, kemudian disuruh membayangkan situasi yang kurang mencemaskan. Bila klien sanggup tanpa cemas atau gelisah, berarti situasi tersebut dapat diatasi klien. Demikian seterusnya hingga ke situasi yang paling mencemaskan.
- f. Bila pada suatu situasi klien cemas dan gelisah, maka konselor memerintahkan klien agar membayangkan situasi yang menyenangkan tadi untuk menghilangkan kecemasan yang baru terjadi.
- g. Menyusun hierarkhi atau jenjang kecemasan harus bersama klien, dan konselor menuliskannya di kertas.

2. *Assertive training*

Assertive training, merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Sebagai contoh ingin marah, tapi tetap berespon manis.

Assertive training adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal berikut:

- a. Tidak dapat menyatakan kemarahannya atau kejengkelannya.
- b. Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari padanya.
- c. Mereka yang mengalami kesulitan dalam berkata "*tidak*".
- d. Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya.
- e. Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.

Didalam *assertive training* konselor berusaha memberikan keberanian kepada klien dalam mengatasi kesulitan terhadap orang lain. Pelaksanaan teknik ini ialah dengan *role playing* (bermain peranan).

3. *Aversion therapy*

Teknik ini bertujuan untuk menghukum perilaku yang negatif dan memperkuat perilaku positif. Hukuman bias dengan kejutan listrik, atau member ramuan yang membuat orang muntah. Secara sederhana anak yang suka marah dihukum dengan membiarkannya. Perilaku *maladjustive* diberi kejutan listrik, misalnya anak yang suka berkata bohong. Perilaku homoseksual dihukum dengan memberi pertunjukan film yang disenanginya lalu dilistrik tangannya dan film mati.

4. *Home-work*.

Yaitu suatu latihan rumah bagi klien yang kurang mampu menyesuaikan diri terhadap situasi tertentu. Caranya ialah dengan memberi tugas rumah untuk satu minggu. Misalnya tugas klien adalah; tidak menjawab jika dimarahi ibu tiri.

Klien menandai hari apa dia yang menjawab dan hari apa dia tak menjawab. Jika selama seminggu dia tak menjawab selama lima hari, berarti ia diberi lagi tugas tambahan sehingga selama tujuh hari tak menjawab jika dimarahi.

BAB IV

ANALISIS

Sebagian besar perilaku sangat penting karena merupakan cerminan pola mental yang mendasar . Pola ini dapat menunjukkan tentang diri pribadi melalui bentuk berbagai perilaku. Pemahaman terhadap perilaku merupakan implikasi penting saat mengkonsep keberfungsian atau saat melakukan kegiatan bimbingan dan konseling terhadap anak berkebutuhan khusus.

Sebagaimana diketahui, sebagian dari anak berkebutuhan khusus mengalami hambatan dalam perilaku adaptif, sehingga dibutuhkan bimbingan dan konseling dengan pendekatan behavior karena salah satu tujuan dari bimbingan konseling adalah mengubah tingkah laku yang tidak selaras dengan tuntutan masyarakat dan kebutuhan pribadi.

Program layanan bimbingan konseling dengan pendekatan behavior dalam menangani perilaku non-adaptif di sekolah yang menangani anak berkebutuhan khusus, merupakan bagian integral dari pendidikan itu sendiri dan sebagai pengembangan kompetensi individu seoptimal mungkin melalui pemberian aktivitas di kelas dan di luar kelas. Pola bimbingannya merupakan aplikasi fungsi dan peran bimbingan secara terpadu ke dalam program pembelajaran. Aplikasi fungsi dan peran bimbingan perlu disesuaikan dengan karakteristik masing-masing anak berkebutuhan khusus.

Bimbingan konseling dengan pendekatan behavior bagi anak-anak berkebutuhan khusus, dapat membantu anak tersebut dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa bantuan orang lain, melalui kemampuan dirinya dalam menggunakan persepsi : pendengaran, penglihatan, taktil, kinestetik, motorik kasar dan halus. Contohnya pada anak- anak tunagrahita yang mempunyai keterbatasan dalam keterampilan ADL (Activity Daily Living). Mereka di berikan bimbingan agar dapat mengurus dirinya sendiri tanpa bantuan orang lain. Dalam hal ini kita dapat menggunakan program menangani diri sendiri. Dimana dalam program ini anak diminta untuk mengolah perilaku yang tidak di inginkan secara mandiri. Misalnya pada anak berkebutuhan khusus yang belum bisa buang air

kecil di kamar mandi (Toilet Training). Mereka kita bimbing untuk mengubah perilakunya dengan kita memberikan pemahaman bahwa buang air kecil itu seharusnya di kamar mandi. Apabila anak memberikan respon yang sesuai dengan yang diharapkan maka berikanlah anak reinforcement positif.

Selain itu dengan bimbingan koseling behavior, konselor dapat membantu anak untuk mencapai kematangan diri dan sosial, misalnya anak dapat berinisiatif, dapat memanfaatkan waktu luang, cukup atensi dan bersikap tekun. Kemudian anak pun dapat menjadi lebih bertanggung jawab secara pribadi dan sosial misalnya dapat berhubungan dengan orang lain, dapat berperan serta, dan dapat melakukan suatu peran tertentu di lingkungannya.

Dengan bimbingan konseling ini pun, kita dapat membimbing anak supaya anak dapat mencapai kematangan berkomunikasi untuk melakukan penyesuaian diri dan sosial seoptimal mungkin berdasarkan potensi yang dimilikinya. Misalnya anak mampu melakukan komunikasi dengan orang lain dengan cara-cara peniruan konsep bahasa, pemahaman bahasa dan penggunaan bahasa.

Jadi secara umum dalam memberikan bimbingan dan konseling dengan pendekatan behavior ini ada hal-hal yang harus diperhatikan yaitu masalah, kebutuhan, dan potensi dari klien itu sendiri. Begitu pun pada anak-anak berkebutuhan khusus. Dalam memberikan bimbingan dan konseling terhadap mereka, seorang konselor harus memperhatikan hambatan apa yang dialami anak, apa kebutuhan anak tersebut serta potensi apa yang dimiliki oleh anak.

BAB V

KESIMPULAN

Konseling behavior diharapkan menghasilkan perubahan yang nyata dalam perilaku konseling. Konseling ini memandang hubungan antar pribadi (personal relationship) antar konselor dan konseling sebagai komponen yang mutlak diperlukan dan sekaligus cukup untuk memberikan bantuan psikologis kepada seseorang. Usaha-usaha untuk mendatangkan perubahan dalam tingkah laku (behavior change) didasarkan pada teori belajar yang dikenal dengan nama Behaviorisme dan sudah dikembangkan sebelum lahir aliran pendekatan Behavior dalam konseling. Teori belajar Behaviorisme mengandung banyak variasi dalam sudut pandangan. Oleh karena itu, pendekatan Behavior dalam konseling mengenal banyak variasi dalam prosedur, metode, dan teknik yang diterapkan. Meskipun demikian, pelopor-pelopor pendekatan Behavior pada dasarnya berpegang pada keyakinan bahwa banyak perilaku manusia merupakan hasil suatu proses belajar dan karena itu dapat diubah dengan belajar baru. Dengan demikian, proses-konseling pada dasarnya pun dipandang sebagai suatu proses belajar.

Konseling Behavior berpangkal pada beberapa keyakinan tentang martabat manusia, yang sebagian bersifat falsafah dan sebagian lagi bercorak psikologis, yaitu :

- a. Manusia pada dasarnya tidak berakhlak baik atau buruk, bagus atau jelek. Manusia mempunyai potensi untuk bertingkah laku baik atau buruk, tepat atau salah. Berdasarkan bekal keturunan atau pembawaan dan berkat interaksi antara bekal keturunan dan lingkungan, terbentuk pola-pola bertingkah laku yang menjadi ciri-ciri khas dari kepribadiannya.
- b. Manusia mampu untuk berefleksi atas tingkah lakunya sendiri, menangkap apa yang dilakukannya, dan mengatur serta mengontrol perilakunya sendiri.

- c. Manusia mampu untuk memperoleh dan membentuk sendiri pola-pola tingkah laku yang baru melalui suatu proses belajar.
- d. Manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan dirinyapun dipengaruhi oleh perilaku orang lain.

Tujuan bimbingan konseling dengan pendekatan behavior adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang di inginkan.

Jadi secara umum dalam memberikan bimbingan dan konseling dengan pendekatan behavior ini ada hal-hal yang harus diperhatikan yaitu masalah, kebutuhan, dan potensi dari klien itu sendiri. Begitu pun pada anak-anak berkebutuhan khusus. Dalam memberikan bimbingan dan konseling terhadap mereka, seorang konselor harus memperhatikan hambatan apa yang dialami anak, apa kebutuhan anak tersebut serta potensi apa yang dimiliki oleh anak.

LAMPIRAN PERTANYAAN

1. Jelaskan tujuan Terapi Behavior menurut pandangan saudara !
2. Sebutkan teknik-teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan konseling dengan pendekatan behavior . jelaskan salah satu teknik tersebut beserta contohnya!
3. jika saudara sebagai konselor, dihadapkan pada situasi dimana menghadapi anak yang suka mengganggu orang lain. Teknik apa yang akan anda gunakan untuk menghadapi anak tersebut !
4. Sebutkan asumsi dasar yang melandasi pendekatan behavior, menurut T. Wilson!
5. Bagaimana penerapan teori bimbingan konseling behavior bagi anak berkebutuhan khusus !

