

Pembelajaran 5. Pendekatan Konseling Berorientasi Perilaku

Nugraheni Prafitra E. *Modul 5 Strategi Layanan Responsif*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

A. Kompetensi

Mampu melaksanakan layanan bimbingan dan konseling yang memandirikan, melalui aktivitas layanan individual, kelompok, klasikal dan kelas besar/lintas kelas dengan menerapkan teknologi informasi dan komunikasi untuk membangun sikap (karakter Indonesia), pengetahuan, dan keterampilan peserta didik dalam mengembangkan potensi, mencegah, dan memecahkan masalah serta pemeliharaan dan pengembangan potensi diri secara humanis, kritis, kreatif, inovatif, kolaboratif, dan komunikatif, dengan menggunakan model, sumber, dan media layanan bimbingan dan konseling yang didukung hasil penelitian”.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

- a. mampu memilih dan menerapkan strategi, metode, dan teknik konseling individual dan kelompok pendekatan konseling Rational Emotive Behavior dan Cognitive Behavior
- b. mampu memilih dan menerapkan strategi, metode, dan teknik konseling individual dan kelompok pendekatan konseling Behavior
- c. mampu memilih dan menerapkan strategi, metode, dan teknik konseling individual dan kelompok pendekatan konseling Realita

C. Uraian Materi

1. Pendekatan Konseling Berorientasi Perilaku

1) Latar Belakang

Pendekatan *Rational Therapy* dikembangkan Albert Ellis tahun 1955 karena ketidakpuasan Ellis terhadap efektivitas psikoanalisis. Awalnya Ellis mengembangkan pendekatannya dengan menggabungkan konseling humanistik, filosofis, dan behavior. Pada tahun 1961, Ellis mengubah nama pendekatannya menjadi *Rational Emotive Therapy (RET)* dan tahun 1993 mengubah nama RET menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Pendekatan ini banyak dipengaruhi oleh filsafat Yunani kuno,

terutama filosof Stoic, khususnya Epictetus yang menyatakan “Manusia terganggu bukan oleh peristiwa yang dihadapi, melainkan oleh pandangan yang dimiliki berkaitan dengan peristiwa tersebut”. Di samping itu, pendekatan tersebut dipengaruhi oleh Adler yang berpandangan bahwa reaksi emosi dan gaya hidup manusia berkaitan dengan keyakinan dasar karena itu bersifat kognitif.

Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) lebih difokuskan pada kerja berpikir (*thinking*) dan bertindak (*acting*) ketimbang pada ekspresi perasaan- perasaan. Terapi dipandang sebagai proses pendidikan (*educational process*). Fungsi terapis dalam banyak cara menyerupai guru, khususnya ketika berkolaborasi dengan konseli dalam pemberian tugas rumah (*homework*), serta dalam strategi mengajarkan berpikir lurus (*straight thinking*) sebagai lawan dari berpikir bengkok; dan konseli adalah pembelajar (*learner*) yang mempraktikkan *skill* baru yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

Pengembang pendekatan kognitif lainnya yaitu Aaron T. Beck berpendapat bahwa orang yang memiliki kesulitan emosi akan cenderung melakukan ciri-ciri "*logical errors*" yang memiringkan realitas objektif ke arah bantahan diri. Terapi kognitif merasakan masalah psikologis sebagai akar dari proses lumrah seperti pemikiran salah, penarikan kesimpulan yang salah yang berbasis dari informasi yang kurang cukup atau tidak benar, serta kegagalan membedakan antara fantasi dan realitas. Beberapa kesalahan sistematis dalam penalaran dapat menyebabkan asumsi yang salah dan konsepsi yang salah pula, ini disebut *distorsi kognitif* (Beck dkk., 1979; Beck&Weishaar, 2000; dattilio&Freeman, 1992).

Konsep utama Beck hampir mirip dengan Ellis namun berbeda dalam filosofi dan proses yang mendasarinya serta cara kerja konselingnya. Mereka memiliki keyakinan yang sangat mirip mengenai '*belief*'. Beck memiliki perhatian utama mengenai proses pikiran tidak logis tertentu (misalnya, pikiran semua atau tidak sama sekali / 'all or nothing') mengakibatkan gangguan emosi. Sementara Ellis lebih fokus pada pikiran tertentu yang seharusnya tidak terus menerus dipikirkan seseorang (pikiran irasional). Beck secara kuat menentang untuk memberi tahu seseorang bahwa keyakinan irasional tertentu adalah sumber dari masalah mereka, karena bukan keyakinan itu sendiri namun keyakinan itu bersifat terlalu absolute, luas dan ekstrem pada diri seseorang.

2) Konsep Dasar

a) Hakikat Manusia

Manusia pada dasarnya adalah unik dan memiliki kecenderungan berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertindak rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Sebaliknya, ketika berpikir dan bertindak irasional, individu akan menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang terhadap suatu situasi/kejadian sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional. Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal, dan irasional. Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orangtua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

b) Struktur Kepribadian

Pandangan pendekatan rasional emotif, kepribadian dikaji dari konsep kunci teori Ellis mencakup tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu *Activating event (A)*, *Belief (B)*, dan *Emotional Consequence (C)*. Selain itu ditambah pula dengan *Disputing (D)* dan *Effect (E)*. Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

Tabel 7. Teori Kepribadian Konseling REB (Teori A-B-C-D-E)

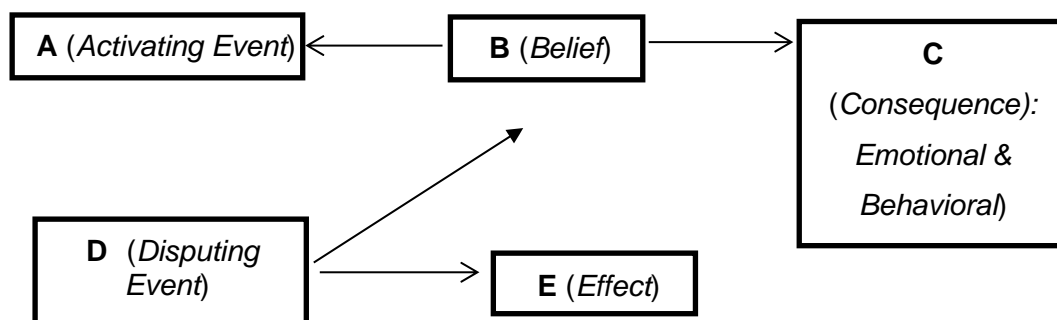
Komponen/aspek	Proses
<p>A : Activity, or Action or agent Hal-hal, situasi, kegiatan/peristiwa yang mendahului atau menggerakkan individu</p>	<p>External event: Kejadian di luar atau disekitar individu</p>
<p>Bi: Belief irrational Keyakinan-keyakinan irasional atau tidak layak/maladaptif terhadap kejadian eksternal (A)</p>	<p>Self-verbalization: Apa yang secara terus-menerus individu katakan/bisikkan kepada dirinya sendiri terkait dengan peristiwa eksternal (A) yang dialami.</p>
<p>Br: Belief rational Keyakinan-keyakinan yang rasional/adaptif/layak dan secara empiril/fakta mendukung kejadian eksternal (A)</p>	
<p>Ci: Consequencies irrational Konsekuensi-konsekuensi irasional/maladaptif/tak layak yang dianggap berasal dari kejadian eksternal (A)</p>	<p>Consequencies effective emotion: Konsekuensi yang mempengaruhi <i>emosi</i> individu, apakah positif (<i>healty negative emotion</i>) atau negatif (<i>unhealty negative emotion</i>) sebagai hasil dari verbalisasi diri (<i>self-verbalization</i>)</p> <p>Consequencies effective behavior: Konsekuensi yang mempengaruhi <i>tingkah laku</i> individu, apakah positif atau negatif sebagai hasil dari verbalisasi diri (<i>self-verbalization</i>)</p>
<p>Cr: Consequencies rational Konsekuensi-konsekuensi rasional yang dianggap berasal dari keyakinan rasional (Br)</p>	
<p>D: Dispute irrational belief Keyakinan-keyakinan irasional dalam diri individu saling bertentangan</p>	<p>Validate or invalidate self-verbalization: Suatu proses verbalisasi dalam diri individu apakah valid (tepat/pantas) ataukah tidak</p>
<p>Ec: Effect cognitive of disputing Efek kognitif yang terjadi dari pertentangan dalam keyakinan irasional</p>	<p>Change self-verbalization: Terjadinya perubahan dalam verbalisasi diri pada individu</p>
<p>Ee: Effect emotion of disputing Efek dalam emosi yang terjadi dari hasil pertentangan dalam keyakinan irasional</p>	<p>Change emotion: Terjadinya perubahan dalam emosi pada individu</p>
<p>Eb: Effect behavioral of disputing Efek dalam perilaku yang terjadi dari hasil pertentangan dalam keyakinan irasional</p>	<p>Change behavior: Terjadinya perubahan dalam tingkah laku pada individu</p>

Activating event (A) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian dalam keluarga, kelulusan bagi siswa, dan putus hubungan merupakan contoh **activating event** bagi seseorang.

Belief (B) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief* atau iB). Keyakinan rasional merupakan cara berpikir atau keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan produktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir yang salah, tidak masuk akal, emosional, sehingga tidak produktif.

Emotional consequence (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rB maupun yang iB.

Supaya lebih jelas terkait teori A-B-C kepribadian maka akan diperjelas dalam gambar 1 skema model A-B-C-D-E pada pendekatan konseling REB:



Gambar 15. Skema model A-B-C-D-E pada pendekatan konseling REBT

Skema model A-B-C-D-E yang lebih konkrit dicontohkan seperti kasus

Contoh Kasus:

Budi seorang siswa SMA mendapatkan nilai rendah pada mata pelajaran matematika, padahal menurutnya ia sudah belajar tekun (A). Ia merasa sangat kecewa, sakit hati, mengisolasi diri dari teman-temannya (C). *Penyebab perasaan kecewa, sakit hati dan mengisolasi diri bukanlah fakta yang sebenarnya, melainkan Budi menganggap bahwa nilai buruk itu sama halnya ia gagal dan menganggap upayanya selama ini sia-sia. Hal ini menurut keyakinan Budi menganggap bahwa orang tidak memberikan penghargaan sedikitpun dari apa yang sudah ia lakukan (B).* Keyakinan itulah yang menyebabkan gangguan emosional dalam bentuk perasaan ditolak dan disakiti. Selanjutnya, Budi menyadari kekurangannya yang rasional dan irasional. Terkadang Budi menyadari kekurangannya sehingga mendapatkan nilai buruk, kadang pula hati kecilnya menggerutu terhadap gurunya yang ia rasa tidak berlaku bijak dan adil. Dalam proses ini Budi telah menimbang dan menilai, apakah ia memang masih kurang dalam belajar dan berlatih soal matematika ataukah gurunya yang memang kurang adil dan bijak. Inilah yang disebut sebagai proses *disputing* (D). Pada akhirnya ia membuat kesimpulan dan upaya yang rasional (empiris), misalnya “ya, memang sangat tidak nyaman ketika nilai tidak sesuai harapan, namun peristiwa itu bukan akhir segalanya. Nilai buruk bukan berarti gagal total namun masih ada waktu untuk memperbaikinya. Proses ini dinamakan *effect* (E).

ini:

Gambar 16. Contoh Kasus Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

c) Asumsi Tingkah Laku Bermasalah

Perspektif pendekatan KREB, tingkah laku bermasalah adalah tingkah laku yang didasarkan pada cara berpikir yang irasional. Menurut Gladding

(2009), KREB berasumsi bahwa orang secara inheren adalah rasional dan irasional masuk akal (*sensible*) dan gila. Dualitas ini sifatnya inheren secara biologis dan akan menjadi menetap kecuali dipelajari cara berpikir yang baru. Menurut Ellis (dalam Corey, 2013) anak-anak lebih rentan terhadap pengaruh luar dan pemikiran irasional dibandingkan dengan orang dewasa. Ia percaya bahwa manusia mudah dipengaruhi, sangat sugestif dan mudah terganggu. Tetapi, manusia mempunyai sarana yang berasal dari dalam dirinya sendiri untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakannya, tetapi ia harus menyadari dulu apa yang dia katakan pada dirinya sendiri (*self talk*), supaya ia dapat menguasai hidupnya sendiri. Ellis (1996a) mendeskripsikan proposisi utama konseling REB yaitu:

- (1) Manusia dilahirkan dengan potensi untuk rasional (*self constructive*) dan irasional (*self-defeating*). Mereka punya potensi untuk berpikir, kreatif, berminat terhadap orang lain, belajar dari kesalahan, rnengaktualisasi potensinya untuk berkembang. Tetapi, juga cenderung mendestruksi diri, menyukai kesenangan sesaat, rnenghindari berpikir panjang, melakukan kesalahan yang sama, percaya tahayul, tidak toleran, perfeksionis dan memikirkan yang besar-besar dan menghindar rnengaktualisasikan potensi untuk berkembang.
- (2) Kecenderungan untuk berpikir irasional, kebiasaan yang merugikan diri sendiri, *wishful thinking*, dan tidak toleran seringkali dipertebal oleh budaya mereka dan kelompok keluarga mereka.
- (3) Individu mempersepsi, berpikir, merasa dan berperilaku secara simultan. Jarang melakukan tindakan tanpa mempersepsi, berpikir dan merasa, karena proses ini memberikan alasan untuk bertindak. Dalam hal perilaku yang terganggu, berlaku proses yang sama, karena itu harus diubah dengan metode yang sifatnya perseptual-kognitif, emotif-evokatif dan behavioristik-reedukatif.
- (4) Memperoleh wawasan (*insight*) tidak membawa kepada perubahan kepribadian yang besar. Bukan *activating events* (A) yang "menyebabkan" konsekuensi emosi disfungsional (C), tetapi fakta

bahwa orang menginterpretasi peristiwa tidak realistis sehingga mempunyai keyakinan yang *self-defeating* (B). Jadi, penyebab "sesungguhnya" terletak di dalam diri orang itu sendiri dan bukan apa yang terjadi pada diri mereka.

Perilaku tidak sehat manusia merupakan akibat dari sejumlah pandangan yang tidak rasional manusia dari proses perkembangannya. Pandangan tidak rasional tersebut terus-menerus dipropagandakan orang tersebut terhadap dirinya melalui kalimat/kata-kata yang merusak dirinya. Pandangan irasional merupakan sumber perilaku dan emosi irasional seperti pada kotak 2.3.

Corak-corak Pikiran atau Keyakinan Irasional:

- (1) Orang harus selalu dicintai dan diterima di lingkungannya agar berharga,
- (2) Orang harus memiliki kemampuan sempurna dalam segala hal agar berharga,
- (3) Orang yang jahat, keji, dan kejam harus dicela dan dihukum seberat-beratnya,
- (4) Suatu bencana besar bila suatu peristiwa terjadi tidak seperti yang dikehendaki seseorang,
- (5) Ketidakhahagiaan itu berasal dari luar diri individu karena itu individu tersebut tidak punya kemampuan untuk mengendalikan ketidakhahagiaan tersebut,
- (6) Orang harus terus-menerus mengeluhkan dan memikirkan peristiwa yang berbahaya atau merugikan,
- (7) Lebih mudah menghindari kesulitan dan tanggung jawab daripada menghadapinya,
- (8) Orang perlu bergantung pada orang lain yang lebih kuat daripada dirinya,
- (9) Masa lalu seseorang menentukan perilaku saat ini dan tidak dapat diubah,
- (10) Orang harus prihatin dan gelisah dengan masalah dan kondisi orang lain, dan
- (11) Hanya ada satu jawaban yang sempurna untuk setiap masalah, dan bencana besar jika jawaban tersebut tidak ditemukan.

Gambar 17. Corak Pikiran Irasional

Pada dasarnya penyebab gangguan perilaku dan emosi tersebut dapat dikelompokkan menjadi tiga keyakinan irasional, yaitu (1) “Saya harus berkarya dengan baik dan kinerja saya harus diterima orang lain. Jika tidak, maka saya bukanlah orang baik”, (2) “Orang lain harus memperlakukan saya dengan adil dan baik sebagaimana yang saya kehendaki. Jika tidak, mereka tidak baik dan pantas untuk dikutuk dan dihukum”, dan (3) “Saya harus mendapatkan apa yang saya inginkan saat menginginkannya dan saya tidak harus mendapatkan apa yang tidak saya inginkan. Jika saya tidak mendapatkan apa yang saya inginkan maka hal tersebut mengerikan, saya tidak tahan, dan hidup tidak baik karena tidak memenuhi apa yang harus saya punyai”. (Corey, 2013). Selain itu, penyebab individu tidak mampu berpikir secara rasional, adalah: (1) tidak mampu membedakan dengan jelas tentang **saat ini** dan **yang akan datang**, atau antara **kenyataan** dan **imajinasi**; (2) tunduk dan menggantungkan diri pada perencanaan dan pemikiran orang lain; (3) mengadopsi kecenderungan cara berpikir irasional dari orangtua atau masyarakat yang diajarkan kepada individu melalui berbagai media.

Dalam pendekatan *cognitive behavior*, kunci untuk memahami dan menangani gangguan psikologis adalah kognisi. Konseling *cognitive behavior*

berasumsi bahwa reorganisasi (penyesuaian kembali) diri seseorang akan menghasilkan *corresponding reorganization* yang sesuai dengan perilaku seseorang tersebut. Dalam diri individu terdapat *automatic thoughts* yang berisi pikiran-pikiran yang biasanya terjadi secara spontan tanpa ada usaha atau pilihan. Individu yang mengalami gangguan psikologis, seringkali pikiran spontan tersebut (AT) sering didistorsi. Distorsi kognitif muncul karena pemrosesan informasi yang tidak akurat/tidak efektif. Distorsi kognitif berperan penting dalam *psychological stress and disorder*.

Distorsi Kognitif

- (1) *Arbitrary interferences*: penarikan kesimpulan tanpa ada bukti pendukung relevan.
- (2) *Abstraksi Selektif* terdiri dari pembentukan kesimpulan berdasarkan rincian peristiwa yang terisolasi.
- (3) *Overgeneralisasi*: proses memegang keyakinan berdasarkan insiden tunggal dan menerapkannya secara tidak tepat pada kondisi yang tidak sama.
- (4) *Pembesaran dan pengecilan* adalah merasakan segala kasus atau situasi dalam sorotan yang lebih besar ataupun lebih kecil dari yang sesungguhnya.
- (5) *Personalisasi*: kecenderungan individu menghubungkan peristiwa eksternal bagi diri mereka sendiri, bahkan jika tidak ada dasar untuk mengkaitkannya.
- (6) *Pelabelan dan tanpa pelabelan* meliputi penggambaran identitas seseorang dengan dasar kekurangan dan kesalahan di masa lalu sehingga memungkinkan mendefinisikan identitas seseorang yang sesungguhnya.
- (7) *Pemikiran yang terpolarisasi* melibatkan pemikiran dan penginterpretasian dalam istilah ya atau tidak sama sekali.

Gambar

Gambar 18. Distorsi Kognitif

3) Tujuan dan Proses Konseling

a) Tujuan Konseling

Tujuan utama konseling REB adalah mengurangi cara berpikir keliru (irasional) dan memiliki pandangan hidup yang realistis dan toleran. Selanjutnya, tujuan khususnya yaitu menerima diri tanpa syarat, menerima orang lain tanpa syarat dan menerima kehidupan tanpa syarat. Dalam konseling REB, konseli dibantu untuk menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah.

Sementara itu, dalam konseling *cognitive behavior* memiliki tujuan umum untuk mendidik konseli bagaimana cara memisahkan evaluasi perilaku mereka dari evaluasi diri-esensi dan totalitasnya dan bagaimana cara menerima diri dengan segala kekurangannya.

Tiga tingkatan *insight* yang perlu dicapai konseli dalam konseling dengan pendekatan rasional-emotif:

- (1) *Insight* dicapai ketika konseli memahami bahwa tingkah laku penolakan diri berhubungan dengan penyebab yang berkaitan dengan keyakinannya tentang peristiwa yang diterima pada masa lalu.
- (2) *Insight* terjadi ketika konselor membantu konseli memahami bahwa apa yang mengganggu konseli saat ini adalah keyakinan irasional yang dipelajari dari dan diperoleh sebelumnya.
- (3) *Insight* dicapai saat konselor membantu konseli mencapai pemahaman ketiga, yaitu tidak ada jalan lain untuk keluar dari hambatan emosional kecuali dengan mendeteksi dan melawan keyakinan yang irasional itu.

Konseli yang telah memiliki keyakinan rasional akan memiliki peningkatan dalam hal: (1) minat kepada diri sendiri, (2) minat sosial, (3) pengarahan diri, (4) toleransi terhadap pihak lain, (5) fleksibel, (6) menerima ketidakpastian, (7) komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya, (8) penerimaan diri, (9) berani mengambil risiko, dan (10) menerima kenyataan.

b) Peran dan Fungsi Konselor

(1) Peran dan Fungsi Konselor dalam Setting Konseling Individu

Konseling REBT memiliki satu maksud yaitu membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan yang logis sebagai penggantinya. Sasarannya adalah menjadikan klien menginternalisasi suatu filsafat hidup yang rasional sebagaimana dia menginternalisasi keyakinan-keyakinan dagmatis yang irasional dan takhayul yang berasal dari orang tuanya maupun kebudayaan.

Untuk mencapai tujuan tersebut langkah pertama ialah menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan irasionalnya dan menunjukn bagaimana klien mengembangkan nilai dan sikapnya dan menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukan banyak “keharusan”, “sebaiknya”, dan ‘semestinya”. Klien harus belajar memisahkan keyakinan yang rasional dari keyakinan irasioalnya.

Langkah yang kedua adalah, membawa klien ke seberang tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan emosional untuk tetap aktif dan terus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang kalimat yang mengalahkan diri dan yang menekankan pengaruh pada masa kanak-kanak. Untuk melangkah ke seberang pengakuan klien atas pikiran dan perasaan irasionalnya terapis mengambil langkah selanjutnya yaitu berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikiranya dan meninggalkan gagasan irasionalnya. REBT berangapan bahwa keyakinan yang tidak logis itu berakar dalam sehingga biasanya klien tidak bersedia mengubahnya sendiri. Terapis

harus membantu klien untuk memahami hubungan antara gagasan yang mengalahkan diri dan filsafatnya yang tidak realistis yang menjerumus pada penyalahan diri.

Jadi langkah terakhir yang harus ada dalam proses REBT adalah menantang klien untuk mengembangkan hidup yang rasional sehingga bisa menghindari kemungkinan menjadi korban keyakinan yang irasional. Menangani masalah – masalah atau gejala – gejala yang spesifik saja tidak menjamin bahwa masalah lain tidak muncul, yang diharapkan ialah dapat mengajarkan klien bagaimana sikap keyakinan dan sikap irasional dengan sikap yang rasional.

Terapis yang bekerja dalam REB fungsinya berbeda dengan kebanyakan terapis yang lebih konvensional, karena REB adalah suatu proses terapeutik kognitif dan behaviornya yang aktif-direktif, REB sering meminimalkan hubungan yang intens antara terapis dan klien. REB itu sendiri adalah proses edukasi dan tugas terapis adalah mengajarkan klien untuk dapat mengubah dan memahami dan mengubah diri. Terapi dapat menggunakan metode yang sangat direktif dan persuasive yang menekankan pada aspek kognitif, Ellis memberikan gambaran tentang apa yang dilakukan oleh konselor REB:

- (a) Mengajak klien untuk berpikir tentang beberapa gagasan dasar yang irasional yang telah memotivasi banyak gangguan tingkah laku;
- (b) Menantang klien untuk menguji gagasannya
- (c) Menunjukkan kepada klien ketidaklogisan pemikirannya

(2) Peran dan Fungsi Konselor dalam setting Konseling Kelompok

Konseling kelompok *rational emotive behavior* memiliki tujuan utama untuk membantu peserta menginternalisasikan filosofi kehidupan yang rasional seperti halnya ketika mereka menginternalisasikan seperangkat keyakinan dogmatis dari lingkungan sosial budaya maupun hasil penemuan mereka sendiri. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, pemimpin kelompok memiliki beberapa fungsi dan tugas khusus seperti menunjukkan kepada anggota kelompok bagaimana mereka telah menciptakan gangguan emosi dan perilaku mereka sendiri. Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok mengidentifikasi dan menantang keyakinan irasional yang pada awalnya mereka terima tanpa keraguan dengan menunjukkan bagaimana mereka terus mengindoktrinasi diri dengan keyakinan irasional. Selanjutnya pemimpin kelompok mengajari anggota kelompok cara memodifikasi pemikiran irasional mereka dengan mengembangkan keyakinan alternative yang rasional. Pemimpin kelompok membantu anggota kelompok untuk menghentikan lingkaran setan dari menyalahkan diri sendiri dan orang lain.

Dalam konseling *rational emotive behavior* mengasumsikan

bahwa keyakinan irasional pada diri individu sudah tertanam kuat sehingga tidak akan mudah berubah. Oleh karenanya, untuk menghasilkan perubahan kognitif yang signifikan, pemimpin kelompok menggunakan berbagai teknik kognitif dan emosi aktif (Ellis, 1996, 2001b; Ellis & Dryden, 2007).

Praktisi konseling kelompok *rational emotive behavior* menyukai intervensi seperti bertanya, berkonfrontasi, menegosiasikan tugas pekerjaan rumah, dan membantu anggota bereksperimen dengan cara berpikir, merasa, dan melakukan hal-hal yang baru. Para pemimpin kelompok konseling *rational emotive behavior* aktif dalam mengajarkan model teoretis, mengusulkan metode *copyng*,

dan mengajar para anggota tentang strategi untuk menguji hipotesis dan solusi.

Para pemimpin kelompok REB berperan sebagai **pendidik psikologis**, dan mereka cenderung menghindari hubungan yang terlalu dekat dengan anggota mereka dan dengan demikian menghindari terjadinya kecenderungan ketergantungan mereka. Mereka memberikan penerimaan tanpa syarat daripada kehangatan dan persetujuan (Dryden, 2009b). Namun, praktisi kelompok REB menunjukkan rasa hormat kepada anggota kelompok mereka dan cenderung kolaboratif, mendorong, mendukung, dan membimbing konseli.

Praktisi REB menggunakan peran **sebagai pengarah** yang mendorong anggota untuk berkomitmen dan berlatih dalam situasi sehari-hari tentang apa yang mereka pelajari dalam sesi kelompok. Mereka memandang apa yang terjadi selama kelompok sebagai hal yang penting, tetapi mereka menyadari bahwa kerja keras antar sesi kelompok dan setelah konseling dihentikan bahkan lebih penting lagi. Konteks kelompok memberi para anggota alat-alat yang dapat mereka gunakan untuk menjadi mandiri dan menerima diri mereka tanpa syarat ketika mereka menghadapi masalah- masalah baru dalam kehidupan sehari-hari.

c) Pengalaman Konseli

Konseli adalah individu yang memiliki sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan irasional dan ilogis. Konseli belajar cara mengaplikasikan pemikiran logis untuk memecahkan masalahnya dan kemampuan mengubah pola pikir dan emosinya yang keliru. Hubungan konseling yang ditandai dengan ketulusan, pemahaman, dan penghargaan positif penting bagi pencapaian tujuan konseling tetapi tidak mencukupi bagi terjadinya perubahan tingkahlaku bagi konseling. Diperlukan teknik-teknik konseling untuk membantu konseli mengubah pikiran, perasaan, dan tindakan yang produktif bagi pengembangan dirinya secara optimal.

d) Tahapan Konseling

Konseling *Rational Emotive Behavior* dilakukan dengan menggunakan prosedur yang bervariasi dan sistematis yang secara khusus dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku dalam batas-batas tujuan yang disusun secara bersama oleh konselor dan konseli. Proses Konseling *Rational Emotive Behavior* memiliki karakteristik tahapan atau prosedur yang dielaborasi dari prosedur yang dikemukakan oleh Hansen (1982) dan Seligman (2006) adalah: (1) *Pembinaan hubungan konseling*.

Pada tahap ini, konselor menciptakan suasana kondusif bagi konseling yang ditandai adanya penerimaan, pemahaman, dan ketulusan sehingga timbul rasa percaya konseli kepada konselor (2) *Tahap pengelolaan pemikiran dan cara pandang*.

Tahap ini konselor memiliki empat hal yang perlu dilakukan, meliputi:

- (a) Mengidentifikasi, menerangkan dan menunjukkan masalah (dalam sudut pandang teori A-B-C) yang dialami oleh konseli seiring dengan adanya keyakinan irasional dalam dirinya.
- (b) Mengajarkan dan memberikan informasi mengenai masalah yang dialaminya dilihat dari peranan keyakinan (*Belief*) baik rasional maupun irasional dan bagaimana peranan peristiwa pemicu (*A/activating event*) maupun dampak yang mengikutinya (*C/consequence*) dalam masalah konseli

- (c) Mendiskusikan dan menetapkan tujuan konseling bersama konseli (apa yang ingin dicapai atau diupayakan teratasi dalam proses konseling).
- (d) Menerapkan berbagai teknik untuk mendebat atau menentang (*dispute*) keyakinan-keyakinan irasional dalam diri konseli antara lain dengan menerapkan teknik konfrontasi, merekonstruksi pola berpikir (kognitif), menghentikan cara berpikir irasional (*thought stopping*), dan lain sebagainya.

(3) Tahap Pengelolaan emosi atau afektif

Pada tahap ini konselor melanjutkan tahap sebelumnya terkait dengan pengelolaan pemikiran. Dalam hal ini konselor memusatkan perhatiannya

pada proses pengelolaan emosi atau afeksi konseli sebagai kondisi yang mendukung kemantapan proses perubahan pemikiran atau keyakinan irasional (*irrational belief*) ke arah keyakinan yang lebih adaptif atau rasional (*rational belief*). Ada tiga hal yang perlu dilakukan oleh konselor dalam mengaplikasikan tahap ini, yaitu:

- a) Konselor meminta persetujuan konseli atas arah perubahan-perubahan kecil atau sederhana yang mungkin telah terjadi pada dirinya.
- b) Konselor berupaya untuk memfasilitasi dan memelihara suasana proses konseling agar tetap kondusif bagi terjadi perubahan emosi yang mendukung perubahan pemikiran. Hal ini dapat dilakukan antara lain dengan menerapkan teknik humor, teknik metafora, dan lain sebagainya.
- c) Selain itu, konselor juga dapat menerapkan teknik-teknik relaksasi atau meditasi agar mengurangi ketegangan fisik maupun psikis sebagai dampak dari pemikiran irasional dalam masalah yang dihadapi konseli.

(4) Tahap pengelolaan tingkah laku

Sebelum masuk pada tahap pengelolaan tingkah laku, maka konselor konselor perlu mengamati lebih lanjut kondisi konseli apabila ia telah menampakkan isyarat terkait dengan (1) persetujuan konseli atas perubahan yang dikehendaki dalam proses konseling, (2) adanya perubahan-perubahan pemikiran/kognitif maupun afektif meskipun kecil dan (3) adanya perubahan sikap emosional yang mengarah pada perubahan perilaku, dengan demikian konselor mengajak konseli masuk pada tahap pengelolaan tingkah laku. Pada tahap ini konselor melakukan beberapa hal, yaitu:

- a) Mengajukan konseli untuk bertindak dan memberikan balikan atas apa yang akan dilakukan sebagai konsekuensi pemecahan masalahnya
- b) Menunjukkan contoh tingkah laku yang adaptif, cocok, dan pantas antara lain menerapkan teknik modeling, latihan asertif, dan sebagainya

Mengajak dan memandu konseli untuk merumuskan kalimat-kalimat rasional sebagai wicara diri (*self-talk* atau *self-instruction*) agar konseli lebih memantapkan diri secara personal dengan “membisikkan pada dirinya sendiri atau memerintahkan pada dirinya sendiri” untuk melakukan hal-hal yang lebih adaptif dan rasional.

e) Teknik Konseling

Teknik konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior* (REB) dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu: teknik kognitif, teknik emotif, dan teknik *behavior* (tingkah laku).

(1) Teknik Kognitif

Praktisi REBT biasanya menggabungkan metodologi kognitif yang kuat dalam proses konseling. Mereka menunjukkan kepada konseli secara cepat dan langsung tentang apa yang diketahui oleh diri mereka sendiri. Kemudian diajarkan bagaimana menangani pernyataan tentang diri sehingga mereka tidak lagi mempercayainya, mendorong untuk memperoleh filsafat didasarkan pada realitas. Konseling REB menaruh kepercayaan pada pemikiran, mempertanyakan, memperdebatkan, menantang, menafsirkan, menjelaskan, dan mengajarkan. Berikut adalah beberapa teknik kognitif tersedia untuk konselor.

(a) Mempertanyakan keyakinan irasional

Metode kognitif yang paling umum dari konseling REB terdiri dari aktivitas konselor dalam mempertanyakan keyakinan irasional konseli dan mengajarkan bagaimana cara menantanginya tanpa bantuan orang lain. Berikut adalah beberapa contoh pertanyaan atau pernyataan konseli belajar untuk memberitahu diri mereka sendiri: "Mengapa orang harus memperlakukan saya dengan adil?"

(b) Pekerjaan rumah kognitif

Konseli pada konseling REB diharapkan untuk membuat daftar masalah mereka, mencari keyakinan mutlak, dan mempertanyakan keyakinan ini. Pekerjaan rumah adalah cara melacak "seharusnya" dan "keharusan" yang merupakan bagian dari pesan diri yang internalisasi. Sebagai contoh, konseli dengan bakat akting yang takut berakting didepan penonton karena takut gagal. Konseli diinstruksikan untuk menggantikan "Saya akan terlihat bodoh,

" atau "Tidak ada yang akan menyukai saya" menjadi pesan yang lebih positif seperti "Saya bisa berakting". Saya akan melakukan yang terbaik yang saya bisa. Konseli didorong untuk melaksanakan tugas tertentu selama konseling dan khususnya dalam keseharian. Dengan cara ini konseli secara bertahap belajar untuk mengatasi kecemasan dan menantang pemikiran irasional dasar. Konselor mendengarkan dan mengevaluasi rekaman sesi konseling mereka sendiri. Membuat perubahan butuh kerja keras, dan melakukan pekerjaan di luar sesi adalah nilai nyata dalam merevisi pemikiran konseli, perasaan, dan perilaku.

(c) Mengubah gaya berbahasa seseorang

Konseling REB berpendapat bahwa bahasa yang tidak tepat adalah salah satu penyebab dari kesalahan proses berpikir seseorang. Konseli belajar bahwa "harus," "seharusnya," dan "harus" dapat digantikan. "Ini akan benar-benar mengerikan jika...," Mereka belajar untuk mengatakan "Ini akan nyaman jika "

(d) Metode Pendidikan Psikologi

REB dan sebagian besar program konseling perilaku kognitif lainnya memperkenalkan konseli dalam berbagai pendidikan. Konselor mendidik konseli tentang sifat mereka dan bagaimana pengobatan lanjutan. Konseli dimungkinkan bekerja sama dengan program pengobatan jika mereka memahami bagaimana proses konseling bekerja dan jika mereka memahami teknik tertentu yang digunakan (Ledley, Marx, & Heimberg, 2005).

(2) Teknik Emotif

Konseli diajarkan tentang nilai dari penerimaan tanpa syarat. Meskipun perilaku mereka mungkin sulit untuk diterima, mereka dapat memutuskan untuk melihat diri mereka sebagai orang yang berguna. Teknik konseling yang emotif dan evokatif:

(a) Imajinasi rasional emotif

Teknik ini merupakan bentuk latihan mental yang intens yang dirancang untuk membangun pola emosi baru (lihat Ellis, 2001a, 2001b). Konseli membayangkan diri berpikir, merasakan, dan berperilaku tepat seperti yang mereka inginkan dalam berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam kehidupan nyata (Maultsby, 1984). Ellis (2001a, 2008) menyatakan bahwa jika kita terus mempraktikkan imajinasi rasional emotif beberapa kali dalam seminggu selama beberapa minggu, kita bisa mencapai titik dimana kita tidak lagi merasa marah atas peristiwa negatif.

(b) Penggunaan kekuatan dan ketegaran

Ellis telah menyarankan penggunaan kekuatan dan energi sebagai cara untuk membantu konseli beranjak dari pemahaman intelektual ke emosional. Konseli juga ditunjukkan bagaimana cara menggunakan dialog yang kuat dengan diri mereka sendiri dimana mereka mengungkapkan keyakinan irasional dan kemudian mempertanyakannya. Konseli akan melakukan hal-hal baru dan sulit, dan dengan cara ini mereka menempatkan wawasan mereka untuk menggunakan dalam bentuk tindakan nyata. Dengan bertindak secara berbeda, mereka juga cenderung untuk menggabungkan keyakinan fungsional.

(c) Kartu kontrol emosional

Merupakan alat yang dapat membantu konseli menguatkan dan

memperluas praktik konseling *rational emotive behavior* (REB). Biasanya digunakan untuk memperkuat proses belajar, secara lebih khusus perasaan marah (*anger*), kritik diri, kecemasan, depresi. Teknik ini berisi dua kategori perasaan yang paralel, yaitu perasaan yang seharusnya atau yang merusak diri dan perasaan yang sesuai atau tidak merusak diri.

(d) Proyeksi waktu

Meminta konseli untuk memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan

seminggu kemudian, sebulan kemudian, setahun kemudian, dst. Bagaimana konseli merasakan perbedaan tiap waktu yang dibayangkan. Konseli dapat melihat bahwa hidup berjalan terus dan membutuhkan penyesuaian.

(e) Teknik melebih-lebihkan

Meminta konseli membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang menakutkan, kemudian melebih-lebihkannya sampai pada taraf yang paling tinggi. Hal ini bertujuan agar konseli dapat mengontrol ketakutannya.

(3) Teknik Behavior

(a) Teknik *Reinforcement*

Teknik yang digunakan untuk mendorong konseli ke arah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan *pujian verbal (reward)* ataupun *punishment*. Bila perilaku konseli mengalami kemajuan dalam arti positif, maka ia dipuji “baik”, bila mundur dalam arti negatif, maka dikatakan “tidak baik”. Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai yang positif.

(b) Teknik *Social modeling*

Teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada konseli. Teknik ini dilakukan agar konseli dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mengimitasi, mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dengan *social model* yang dibuat itu. Dalam teknik, konselor mencoba mengamati bagaimana proses konseli mempersepsi, menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor. Model-model dalam *social model*, antara lain:

1. *Live models*

Digunakan untuk menggambarkan perilaku-perilaku tertentu, khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan sosial, interaksi dengan orang tua, orang dewasa, guru, atau dengan teman-teman sekelompoknya. Dalam *live models* ini,

konseli dilatih untuk mengidentifikasi dirinya dengan orang-orang tertentu yang menjadi model untuk kehidupan dan perilakunya.

2. *Filmed models*

Suatu model perilaku yang difilmkan, sehingga konseli dapat mengimantasikan dan mengidentifikasi dirinya dengan model perilaku yang dimunculkan dalam film.

3. *Audio tape recorded models*

Digunakan dengan maksud agar konseli dapat mempelajari tingkah laku baru dengan melihat dan mendengarkan orang lain menyatakan perilaku dalam situasi tertentu.

(c) *Dispute* tingkah laku (*Behavioral Disputation*)

Behavioral Disputation atau *risk taking*, yaitu memberi kesempatan kepada konseli untuk mengalami kejadian yang menyebabkannya berpikir irasional dan melawan keyakinannya tersebut. Contoh, bila konseli memiliki keyakinan bahwa ia harus sempurna mengerjakan tugas, maka konseli diminta untuk mengerjakan tugas seadanya.

(d) *Bermain peran (Role Playing)*

Dengan bantuan konselor konseli melakukan *role playing* tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang rasional.

(e) Peran rasional terbalik (*Rational Role Revesal*)

Meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran konseli yang irasional. Konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang diverbalisasikan.

(f) Pengalaman langsung (*Exposure*)

Konseli secara sengaja memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan keterampilan mengatasi masalah (*coping skills*).

(g) Latihan menyerang rasa malu

Melakukan konfrontasi terhadap ketakutan untuk malu dengan secara sengaja bertingkah laku yang memalukan dan mengundang ketidaksetujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini konseli diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan malunya. Ellis (1999b, 2000, 2001a, 2001b) mengembangkan latihan untuk membantu orang mengurangi rasa malu atas perilaku tertentu. Titik utama dari latihan ini, yang biasanya melibatkan komponen baik emosi dan perilaku adalah bahwa konseli bekerja merasa malu bahkan ketika orang lain jelas tidak menyetujui mereka. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan penerimaan diri dan tanggung jawab yang matang, serta membantu konseli melihat bahwa banyak dari yang mereka anggap sebagai yang memalukan harus dilakukan dengan cara mendefinisikan realitas untuk diri mereka sendiri.

(h) Teknik Imitasi

Teknik yang digunakan dimana konseli diminta untuk *menirukan* secara terus menerus suatu model perilaku tertentu dengan maksud melawan perilakunya sendiri yang negatif.

b. Pendekatan Konseling Behavior

1) Latar Belakang

Konseling behavior dikembangkan sejak 1950-an dan 1960-an. Konseling tersebut merupakan pemisahan yang radikal dari psikoanalisis yang berlaku saat itu. Di samping itu, konseling ini banyak beda dari konseling lain karena penggunaan pembiasaan klasik dan pembiasaan operan terhadap penanganan berbagai perilaku bermasalah (Corey. 2013). Konseling behavior dikembangkan sejak 1950-an dan 1960-an. Konseling tersebut merupakan pemisahan yang radikal dari psikoanalisis yang berlaku saat itu. Di samping itu, konseling ini banyak beda dari konseling lain karena penggunaan pembiasaan klasik dan pembiasaan operan terhadap penanganan berbagai perilaku bermasalah (Corey. 2013). K

Konseling behavior saat ini dapat dipahami dengan memperhatikan empat bidang pokok perkembangan: *classical conditioning*, *operant conditioning*, *social learning theory*, dan *cognitive behavior counseling* (Corey, 2013).

Tokoh kondisioning klasik adalah Ivan Pavlov yang mengilustrasikan *classical conditioning* melalui percobaan dengan anjing. *Operant conditioning* adalah jenis belajar di mana perilaku semata-mata dipengaruhi oleh akibat yang menyertainya. Tokohnya adalah B. F. Skinner. Kedua jenis belajar tersebut tidak memasukkan konsep-konsep mediasi (proses berpikir, sikap, dan nilai).

Pendekatan belajar sosial dikembangkan Bandura bersifat interaksional, interdesipliner, dan multimodal. Perilaku dipengaruhi oleh peristiwa-peristiwa stimulus, pengaruh eksternal, dan proses mediasi kognitif. Konseling kognitif behavior bersama *social-learning theory* mewakili arus utama konseling perilaku kontemporer. Sejak tahun 1970-an gerakan behavior meyakini peran pikiran, bahkan menempatkan faktor kognitif sebagai peran pokok dalam memahami dan menangani masalah-masalah emosional dan perilaku. Secara umum, konseling behavior mengacu pada praktik yang didasarkan utamanya pada teori *social cognitive* dan

mengakomodasi seperangkat prinsip dan prosedur kognitif. Konseling behavior saat ini cenderung terpadu dengan konseling kognitif dan disebut konseling kognitif behavior (*cognitive behavior counseling*).

2) Konsep Dasar

a) Hakikat Manusia

Dalam pandangan behavior manusia pada hakikatnya bersifat mekanistik atau merespon kepada lingkungan dengan kontrol yang terbatas, hidup dalam alam deterministik dan sedikit peran aktifnya dalam memilih martabatnya. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Tingkah laku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya (Capuzzi & Gross, 2011).

Tingkah laku dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungan, melalui hukum-hukum belajar pembiasaan klasik, pembiasaan operan, dan peniruan. Manusia bukanlah hasil dari dorongan tidak sadar melainkan merupakan hasil belajar, sehingga ia dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi pembentukan tingkah laku.

Manusia cenderung mengambil stimulus yang menyenangkan dan menghindari stimulus yang tidak menyenangkan, sehingga dapat menimbulkan tingkah laku yang salah atau tidak sesuai. Banyak tingkah laku yang menyimpang karena individu hanya mengambil sesuatu yang disenangi dan menghindari dari yang tidak disenangi. Mendasarkan beberapa konsep diatas, secara umum hakikat manusia menurut pendekatan konseling perilaku:

(1) Manusia bertindak melalui proses belajar

Semua perilaku manusia, tepat atau tidak, dikehendaki atau tidak diperoleh melalui proses belajar. Misalnya seorang siswa melanggar disiplin sekolah, maka ia akan memperoleh hukuman di sekolah. Namun selain ia sendiri merasakan ganjaran maka secara tidak langsung ia juga menjadi pusat perhatian teman-teman maupun gurunya. Siswa belajar cara-cara menarik perhatian, cara dan konsekuensi tentang aturan sekolah, dan sebagainya.

(2) Manusia berkembang melalui proses kematangan dan belajar

Sebagian perubahan perilaku yang dialami individu muncul karena proses kematangan dan hasil belajar dari peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu. Individu dalam berperilaku akan mengevaluasi dari waktu-ke waktu apakah perilakunya tepat maupun tidak sampai pada akhirnya individu belajar dari apa yang telah dilakukan karena mendapatkan respon dari lingkungannya.

(3) Manusia berinteraksi dengan lingkungannya

Lingkungan merupakan unsur penting dalam proses belajar individu. Melalui lingkunganlah manusia berinteraksi sekaligus belajar dari apa yang telah dilihatnya maupun dirasakannya. Lingkungan bisa bersifat fisik maupun sosial. Bagaimana kepribadian seseorang berkembang, bergantung interaksinya dengan lingkungan.

(4) Manusia bersifat unik

Manusia berbeda antara satu dengan lainnya. Manusia berbeda pula dalam pola tingkah lakunya. Individu dapat mengartikan situasi secara berbeda dari hasil belajarnya, dan akan mereaksi situasi berdasar atas hasil belajar yang ia peroleh dari hasil belajar sebelumnya.

(5) Manusia memiliki kebutuhan bawaan dan yang dipelajari

Manusia pada dasarnya memiliki kebutuhan bawaan, khususnya kebutuhan fisiologis. Kebutuhan lainnya yang berkembang di kondisi lain akan lebih banyak dan kebutuhan itu akan juga dipelajari

bagaimana pemenuhannya melalui pengalaman-pengalaman yg ada.

(6) Manusia bersifat reaktif

Pada dasarnya individu akan merespon atau akan bereaksi berperilaku ketika terdapat stimulus dari lingkungan. Dengan demikian manusia berkembang sesuai hukum-hukum belajar.

(7) Manusia dipengaruhi oleh aspek kognitifnya

Aspek kognitif turut menentukan pola tingkah laku individu. Hal ini dikemukakan bahwa perilaku individu bukan berasal hasil dari kondisi- kondisi bersyarat (*conditional*) belaka namun juga belajar dari sosial maupun proses kognitifnya.

b) Struktur Kepribadian

Hakikat kepribadian menurut pendekatan behavior adalah tingkah laku. Selanjutnya diasumsikan bahwa tingkah laku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya yang berupa interaksi individu dengan lingkungannya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya. Merujuk asumsi ini maka untuk memahami kepribadian manusia tidak lain adalah mempelajari dan memahami bagaimana terbentuknya suatu tingkah laku.

(1) Teori Pengkondisian Klasik

Menurut teori ini tingkah laku manusia merupakan fungsi dari stimulus. Eksperimen yang dilakukan Pavlov terhadap anjing telah menunjukkan bahwa tingkah laku belajar terjadi karena adanya asosiasi antara tingkah laku dengan lingkungannya. Belajar dengan asosiasi ini biasanya disebut *classical conditioning*. Pavlov mengklasifikasikan lingkungan menjadi dua jenis, yaitu *Unconditioning Stimulus* (UCS) dan *Conditioning Stimulus* (CS). UCS adalah lingkungan yang secara alamiah menimbulkan respon tertentu yang disebut sebagai Unconditioning Response (UCR), sedangkan CS tidak otomatis menimbulkan respon bagi individu, kecuali ada pengkondisian tertentu. Respon yang terjadi akibat pengkondisian CS disebut Conditioning Response (CR).

Dalam eksperimen tersebut ditemukan bahwa tingkah laku tertentu dapat terbentuk dengan suatu CR, dan UCR dapat memperkuat hubungan CS dengan CR. Hubungan CS dengan CR dapat saja terus berlangsung dan dipertahankan meskipun individu tidak disertai oleh UCS dan dalam keadaan lain asosiasi ini dapat melamah tanpa diikuti oleh UCS.

Eksperimen yang dilakukan Pavlov ini dapat digunakan untuk menjelaskan pembentukan tingkah laku manusia. Gangguan tingkah laku neurosis khususnya gangguan kecemasan dan phobia banyak terjadi karena asosiasi antara stimulus dengan respon individu. Pada mulanya lingkungan yang menjadi sumber itu bersifat netral bagi individu, tetapi karena terkondisikan bersamaan dengan UCS tertentu, maka dapat memunculkan tingkah laku penyesuaian diri yang salah. Dalam pembentukan tingkah laku yang normal dapat terjadi dalam perilaku rajin belajar misalnya, yang terbentuk karena adanya asosiasi.

(2) Teori Pengkondisian Operan

Teori pengkondisian yang dikembangkan oleh Skinner ini menekankan pada peran lingkungan dalam bentuk konsekuensi-konsekuensi yang mengikuti dari suatu tingkah laku. Menurut teori ini, tingkah laku individu terbentuk atau dipertahankan sangat ditentukan oleh konsekuensi yang menyertainya. Jika konsekuensinya menyenangkan (atau dipandang-berharga) maka tingkah lakunya cenderung dipertahankan dan diulang. Konsekuensi yang tidak menyenangkan atau berupa pemberian hukuman, dalam batas tertentu justru bisa memperkuat perilaku.

Sebagai contoh, seorang anak yang melakukan sebuah pelanggaran, diberi hukuman oleh guru dengan disuruh berdiri di depan kelas. Jika berdiri di depan kelas dipandang anak tersebut sebagai memanggakan, maka pada waktu yang akan datang anak justru akan mengulang melakukan pelanggaran tersebut. Dipertegas oleh Skinner bahwa tingkah laku operan sebagai tingkah laku belajar merupakan tingkah laku yang non reflektif, yang memiliki prinsip-prinsip yang lebih aktif dibandingkan dengan pengkondisian klasik.

(3) Teori Belajar Sosial

Teori belajar sosial pada konseling perilaku mendasarkan konsepnya atas tiga hal terpisah namun merupakan sistem pengatur yang saling berkaitan (Bandura dalam Rosjidan, 1988). Tiga sistem tersebut meliputi (a) peristiwa-peristiwa stimulus eksternal, (2) penguat eksternal, dan (3) proses perantara kognitif.

Asumsi dasar teori yang dikembangkan oleh Bandura ini adalah bahwa tingkah laku dapat terbentuk melalui observasi model secara langsung yang disebut dengan imitasi dan melalui pengamatan tidak langsung yang disebut dengan *vicarious conditioning* atau *vicarious learning*. Hal ini disebut sebagai peristiwa dan penguat eksternal. Tingkah laku yang terbentuk karena mencontoh langsung maupun mencontoh tidak langsung akan menjadi kuat kalau mendapat ganjaran (*reinforcement*). Paparan kerangka teori behaviorial di atas menunjukkan bahwa tingkah laku yang tampak lebih diutamakan dibandingkan dengan sikap atau perasaan individu.

Dalam pendekatan belajar sosial, pengaruh peristiwa-peristiwa lingkungan pada tingkah laku sebagian besar ditentukan oleh proses-proses kognitif, yang mengatur pengaruh-pengaruh lingkungan apa yang diperhatikan, dirasakan maupun diinterpretasikan oleh individu.

c) Asumsi Tingkah Laku Bermasalah

Tingkah laku bermasalah atau maladaptif muncul dan dipelajari oleh individu melalui interaksinya dengan lingkungan. Tingkah laku bermasalah dalam pandangan pendekatan behavior dapat dijelaskan sebagai tingkah laku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau tingkah laku yang tidak tepat, yaitu tingkah laku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan (Sharf, 2004).

Tingkah laku yang salah hakikatnya terbentu dari cara belajar atau lingkungan yang salah. Hal ini berarti bahwa tingkah laku individu itu meskipun secara sosial adalah tidak tepat, dalam beberapa saat memperoleh ganjaran dari pihak tertentu. Dari cara demikian akhirnya tingkah laku yang tidak diharapkan secara sosial itu menguat pada diri individu. Pandangan ini mengimplikasikan bahwa tingkah laku yang salah dalam penyesuaian berbeda dengan tingkah laku normal. Perbedaan ini tidak terletak pada cara mempelajarinya, tetapi pada tingkatannya, yaitu dipandang tidak wajar. Dengan kata lain, suatu tingkah laku dikatakan mengalami salah penyesuaian jika tidak memberikan kepuasan kepada individu atau pada akhirnya menyebabkan individu konflik dengan lingkungannya. Maka secara umum kriteria perilaku bermasalah atau maladaptif ketika individu bertingkah laku kurang atau tidak sesuai dengan norma yang ada dalam lingkungannya. Dengan demikian perilaku bermasalah bukan dilihat dari kaca mata pengamat atau subyektifitas perorangan namun lebih melihat dari perspektif norma lingkungan.

Kepuasan individu terhadap tingkah lakunya bukanlah ukuran bahwa tingkah laku itu harus dipertahankan, karena ada kalanya tingkah laku itu dapat menimbulkan kesulitan di kemudian hari. Tingkah laku yang perlu dibentuk pada individu adalah tingkah laku yang bukan sekedar memperoleh kepuasan jangka pendek, tetapi tingkah laku yang tidak menimbulkan kesulitan-kesulitan yang lebih luas, dan dalam jangka yang lebih panjang.

Pendekatan konseling behavior memandang individu yang mengalami

masalah sebagai adanya proses belajar yang salah dari lingkungan. Ini karena menurut pandangan behavior manusia bermasalah itu *mempunyai* kecenderungan merespon tingkah laku negatif dari lingkungannya. Tingkah laku maladaptif terjadi juga karena kesalahpahaman dalam menanggapi lingkungan dengan tepat.

Pendekatan ini juga memandang bahwa seluruh tingkah laku manusia didapat dengan cara belajar dan juga tingkah laku tersebut dapat diubah dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar. Manusia mempunyai dorongan yang bersifat fisik, melalui *social learning* terbentuk motif, yang dengan motif ini individu didorong untuk mencapai tujuan. Respon itu diganjar, cenderung individu itu mengulang-ulangi. Dengan pengulangan ini akan terbentuk tingkah laku. Pada manusia cenderung akan mengambil stimulus yang tidak menyenangkan, sehingga dapat menimbulkan tingkah laku yang salah dan tidak sesuai. Konsep utama dari *behavior therapy* ini adalah *reinforcement*, hal ini dapat merupakan ganjaran itu sendiri.

2) Tujuan dan Proses Konseling

a) Tujuan Konseling

Secara umum tujuan konseling perilaku adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi konseli untuk belajar perilaku adaptif (Corey, 2013). Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa semua tingkah laku dapat dipelajari, termasuk perilaku yang tidak sesuai atau maladaptif.

Mendasarkan dari hal yang dikemukakan oleh Corey (2013) maka konseling perilaku memiliki tujuan adalah meningkatkan pilihan pribadi dan menciptakan kondisi pembelajaran baru bagi konseli, dengan bantuan dari konselor, mendefinisikan tujuan khusus di luar proses konseling. Walaupun penilaian dan penanganan terjadi bersama-sama, penilaian formal terjadi sebelum penanganan untuk menentukan perilaku yang menjadi target perubahan. Penilaian kontinyu melalui terapi menentukan seberapa besar tujuan yang diidentifikasi dapat dicapai. Penting untuk mengukur kemajuan terhadap tujuan didasarkan pada validasi empiris.

Konseling perilaku kontemporer menekankan kepada peranan aktif konseli dalam memutuskan tentang penanganan mereka. Terapis membantu konseli memformulasikan tujuan spesifik yang dapat diukur. Tujuan harus jelas, kongkrit, dapat dipahami dan disetujui oleh konseli dan konselor.

Proses menentukan tujuan konseling ini berhubungan dengan negosiasi antara konseli dan konselor yang menghasilkan kontrak yang memandu pelaksanaan konseling. Konselor dan konseli mengubah tujuan melalui proses terapi ketika dibutuhkan. Krumboltz dalam Rosjidan (1994) menyatakan bahwa konseling behavioral hakikatnya merupakan suatu proses membantu individu untuk “belajar” memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu. Penekanan kata belajar dalam proposisi di atas adalah atas pertimbangan bahwa konselor membantu konseli belajar atau mengubah tingkah lakunya. Konselor berperan dalam membantu proses belajar dengan menciptakan kondisi yang sedemikian rupa sehingga konseli dapat memecahkan masalahnya dan mengubah tingkah lakunya. Selain itu Krumboltz mengajukan beberapa kriteria tujuan konseling behavioral, yaitu sebagai berikut: (1) tujuan konseling harus diinginkan oleh konseli dan dibuat berbeda untuk setiap konseli, (2) tujuan konseling untuk setiap konseli dapat dipadukan dengan nilai-nilai konselor konselor, meskipun tidak perlu identik, dan (3) tujuan konseling disusun secara bertingkat, dirumuskan dengan tingkah laku yang dapat diamati dan dicapai oleh konseli.

Dari spektrum karakteristik ini terindikasikan bahwa konseling perilaku secara konsisten memfokuskan kepedulian pada tingkah laku yang tampak. Tingkah laku yang tidak tampak dan bersifat umum harus dirumuskan kedalam jabaran tingkah laku yang lebih spesifik.

Dari uraian singkat di atas dapat dipahami bahwa tujuan konseling behavioral adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami tingkah laku simptomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan yang dapat menimbulkan ketidakpuasan dalam jangka panjang dan/atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial. Corey (2013) menyatakan bahwa ada tiga fungsi tujuan konseling behavioral, yaitu: (1) sebagai refleksi masalah konseli dan dengan demikian sebagai arah bagi proses konseling, (2) sebagai dasar pemilihan dan penggunaan strategi konseling, dan (3) sebagai kerangka untuk menilai konseling.

Secara operasional tujuan konseling behavioral dirumuskan dalam bentuk dan istilah-istilah yang khusus, melalui: (1) definisi masalah, (2) sejarah perkembangan konseli, untuk mengungkapkan kesuksesan dan kegagalannya, kekuatan dan kelemahannya, pola hubungan interpersonal, tingkah laku penyesuaian, dan area masalahnya, (3) merumuskan tujuan-tujuan khusus, dan (4) menentukan metode untuk mencapai perubahan tingkah laku.

Dari dimensi substansi, tujuan konseling behavior adalah membantu konseli untuk mendapatkan tingkah laku baru. Dasar alasannya adalah bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari (*learned*), termasuk tingkah laku maladaptif. Tetapi tingkah laku pada hakikatnya terdiri atas proses penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang didalamnya respon-respon yang layak yang belum dipelajari. Dari tujuan diatas dapat dibagi menjadi beberapa sub tujuan yang lebih konkrit yaitu: (1) Membantu konseli untuk menjadi asertif dan mengekspresikan pemikiran- pemikiran dan hasrat-hasrat ke dalam situasi yang membangkitkan tingkah laku asertif (mempunyai ketegasan dalam bertingkah laku). (2) Membantu konseli menghapus ketakutan-ketakutan yang tidak realistis yang menghambat dirinya dari keterlibatan peristiwa-peristiwa sosial. Membantu untuk menyelesaikan konflik batin yang menghambat konseli dari pembuatan keputusan yang penting bagi hidupnya.

b) Peran dan Fungsi Konselor

(1) Peran dan Fungsi Konselor dalam Setting Konseling Individu

Peran konselor dalam konseling behavior yaitu aktif, direktif dan menggunakan pengetahuan ilmiah guna menemukan solusi dan permasalahan individu. Konselor *behavior* biasanya berfungsi sebagai guru, pengarah dan ahli yang mendiagnosa tingkah laku maladaptive dan menentukan prosedur yang mengatasi persoalan tingkah laku individu. Dalam proses konseling, konseli yang menentukan tingkah laku apa (*what*) yang akan diubah, sedangkan konselor menentukan cara yang digunakan untuk mengubahnya (*how*) (Corey, 1986).

Konselor juga sebagai model bagi konselinya. Hal ini didasarkan pada suatu keyakinan bahwa salah satu proses fundamental yang memungkinkan konseli dapat mempelajari tingkah laku baru adalah factor imitasi, atau percontohan social (*social modeling*) yang ditampilkan oleh konselor. Aspek yang dicontoh konseli dari konselor antara lain sikap, nilai, kepercayaan dan tingkah laku.

(2) Peran dan Fungsi Konselor dalam setting Konseling Kelompok

Menurut Natawijaya (2009), sampai begitu jauh konselor kelompok dengan pendekatan perilaku ini mempunyai fungsi mengajar, karena pendekatan perilaku itu dipandang sebagai model kependidikan. Para konselor kelompok diharapkan berperan aktif dan direktif dalam kelompoknya dan menerapkan pengetahuannya mengenai prinsip-prinsip perilaku dan ketrampilan untuk memecahkan masalah. Jadi, mereka selalu melihat dan mengamati perilaku setiap anggota kelompok secara teliti untuk menentukan kondisi yang berhubungan dengan masalah tertentu dan kondisi lingkungan yang dapat memperlancar perubahan perilaku.

Dalam mendiskusikan belajar sosial yang terjadi dalam konseling melalui pemberian contoh dan peniruan, Bandura (Natawijaya, 2009) mengemukakan bahwa kebanyakan dari kegiatan belajar yang berlangsung melalui pengalaman langsung dapat pula diperoleh melalui pengamatan perilaku orang lain. Menurut Bandura, salah satu dari proses-proses yang fundamental yang memungkinkan konseli mempelajari perilaku baru adalah peniruan terhadap contoh perilaku sosial yang diberikan dalam konseling. Oleh karena itu, konselor kelompok harus selalu sadar akan dampak dari nilai-nilai, sikap-sikap, dan perilakunya terhadap kelompok yang dipimpinnya. Apabila mereka tidak sadar akan kekuatan mereka sendiri dalam mempengaruhi dan membentuk cara berperilaku konseli-konselinya, maka sebenarnya mereka menyangkal pentingnya pengaruh mereka sebagai manusia didalam proses terapeutik.

Fungsi-fungsi yang seyogyanya diterapkan oleh konselor kelompok dengan pendekatan perilaku ini adalah:

- (a) Melakukan wawancara dengan calon anggota kelompok pada pertemuan pertama sebagai bahan penilaian awal dan orientasi kepada calon anggota
- (b) Mengajar para peserta tentang proses-proses kelompok dan mengenai cara bagaimana memperoleh manfaat sebanyak-banyaknya dari kelompok
- (c) Melaksanakan penilaian dan assessment yang terus menerus terhadap masalah setiap anggota kelompok. Assesment itu dilakukan dengan menggunakan wawancara, tes dan inventori, diskusi kelompok. Sambil melakukan assessment itu, konselor membantu para anggota menemukan sasaran perilaku yang akan diubah, dan dengan cara itu, maka kegiatan kelompok menemui arahnya. Assessment itu mencakup rangkuman mengenai kekuatan, minat dan prestasi setiap anggota kelompok, demikian pula rangkuman tentang perilaku anggota yang ingin diubahnya.
- (d) Membantu para anggota kelompok untuk mengembangkan tujuan pribadi dan tujuan kelompok secara khusus.
- (e) Memilih secara tepat teknik-teknik yang sangat banyak untuk dirancang dalam mencapai tujuan-tujuan para anggota kelompok yang dinyatakan dalam kelompok.
- (f) Bertindak sebagai model perilaku dan nilai-nilai yang tepat. Melalui permainan peranan, konselor kelompok juga mempersiapkan dan melatih para anggota kelompok untuk menjadi model bagi rekan-rekan sekelompoknya mengenai bagaimana seseorang sebaiknya merespon dalam situasi tertentu.
- (g) Mengajar para anggota kelompok, bahwa mereka bertanggungjawab untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan kelompok dan untuk menerapkan perilaku baru diluar kelompok konseling
- (h) Membantu para anggota kelompok mempersiapkan berakhirnya kegiatan kelompok.

Di samping itu, konselor kelompok mempunyai tugas untuk

mengajar para anggota kelompok melakukan penilaian diri, membentuk keeratan hubungan dalam kelompok, dan mengubah ciri-ciri kelompok.

Konselor kelompok, harus selalu peka terhadap perubahan-perubahan yang terjadi dalam kelompok, terutama apabila masalah yang dihadapi para anggota kelompok tampak meningkat. Untuk ini konselor harus selalu mengumpulkan data tentang hal-hal yang terjadi dalam kelompoknya, termasuk penyelesaian tugas oleh para anggota, partisipasi anggota, dan kehadirannya dalam kegiatan kelompok. Itu semua dapat dijadikan bahan untuk menentukan masalah yang muncul selama kegiatan kelompok. Secepat permasalahan itu ditemukan dan diterima sebagai masalah oleh anggota-anggota kelompok, maka permasalahan itu segera dapat ditangani dengan menggunakan prosedur pemecahan masalah yang sistematis.

Ada juga pendapat bahwa seyogyanya konselor kelompok secara berangsur-angsur mengarahkan kegiatan kelompoknya menjadi lebih tidak terstruktur, yaitu apabila dia telah melihat kemajuan dalam kegiatan kelompok itu. Dalam hal ini para anggota kelompok diberi kesempatan untuk bertindak sebagai pemimpin diskusi, mitra terapeutik, dan menjadi model bagi rekan lainnya untuk meningkatkan ketrampilan pengelolaan dirinya. Juga, apabila konselor telah melihat kemajuan, pada situasi dan waktu yang tepat, dia dapat mendelegasikan beberapa peranannya kepada anggota kelompok tertentu.

Peranan hubungan terapeutik dalam proses kelompok. Ada sementara pendapat bahwa pendekatan perilaku itu tidak menyentuh pribadi individu dan secara bersifat mekanis-manipulatif. Sesungguhnya, apabila diperhatikan berbagai tulisan ternama mengenai pendekatan ini akan tampak bahwa pendapat itu tidak tepat benar. Wolpe (1969) misalnya, menandakan bahwa hubungan pribadi yang baik antara konselor dengan konseli merupakan unsur yang sangat penting yang mempengaruhi proses terapeutik. Walaupun demikian perlu diakui bahwa masalah hubungan terapeutik ini bukanlah

unsur yang menentukan bagi keberhasilan konseling dalam pendekatan perilaku. Sebagian besar para konselor kelompok perilaku mengakui bahwa unsur-unsur seperti kehangatan, keaslian dan empati adalah diperlukan dalam proses konseling, tetapi tidak merupakan kondisi yang cukup lengkap bagi terjadinya proses perubahan perilaku yang diinginkan.

Konselor memerlukan ketrampilan, dia harus tahu teknik-teknik mana yang tepat untuk digunakan, dan dia harus mampu menentukan pengaruh dari prosedur tersebut yang digunakannya. Dia harus menjadi teknisi yang terampil yang juga memiliki kualitas manusiawi yang mengarah kepada iklim yang penuh kepercayaan dan perhatian untuk penggunaan yang efektif dari teknik-teknik yang dikuasainya. Proses terapeutik akan meningkat apabila dalam kelompok terdapat suasana manusiawi dari pihak konselor, seperti kemampuan untuk membujuk, kemampuan untuk menciptakan harapan yang positif terhadap konseling dan terhadap perubahan perilaku dan perasaan, kepekaan dan kehangatan dan kesediaan untuk terlibat dalam pengungkapan diri yang relevan. Kemampuan- kemampuan manusiawi itu merupakan fungsi konselor dalam mempersiapkan konseli untuk melakukan perubahan perilaku dalam rangka konseling kelompok.

Memang ada konselor tertentu yang memilih pendekatan perilaku ini hanya karena pendekatan ini memberikan kesempatan kepadanya untuk bertindak aktif, direktif dan mengandalkan kemampuan dan penguasaan terhadap teknik konseling. Mereka itu pada umumnya tidak terlalu mempedulikan kondisi manusiawi dari pihak konselor. Ini semua tidaklah berarti bahwa pendekatan perilaku itulah yang tidak memperhatikan kondisi manusiawi itu. Itu adalah pandangan konselor yang bersangkutan bukan pandangan inti dari pendekatan perilaku. Yang benar yaitu bahwa pendekatan ini lebih menekankan soal teknik terapeutik dan menggunakan kondisi manusiawi itu sebagai pendukung keberhasilan penggunaan teknik itu. Semua teknik terapeutik akan efektif jika dilandasi kondisi yang manusiawi.

c) Pengalaman Konseli

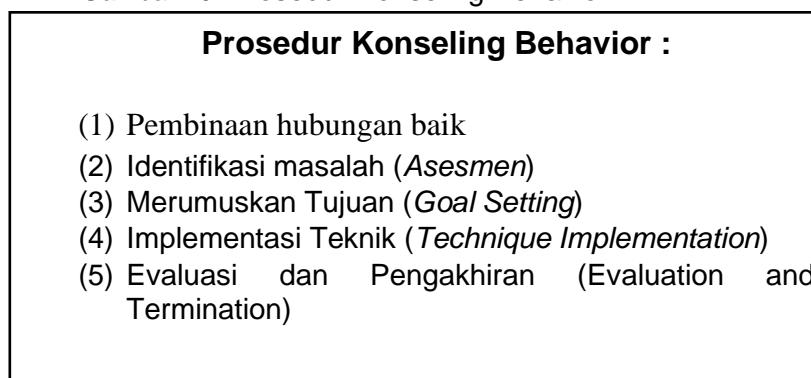
Konseli secara aktif terlibat dalam pemilihan dan penentuan tujuan serta memiliki motivasi untuk berubah dan bersedia bekerjasama dalam melaksanakan kegiatan konseling. Peran penting konseli dalam konseling adalah konseli didorong untuk bereksperimen dengan tingkah laku baru yang bertujuan untuk memperluas perbendaharaan tingkah laku adaptifnya serta dapat menerapkan perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pendekatan behavior, konseli belajar suatu keterampilan konkret melalui instruksi, pemodelan, dan umpan balik kinerja. Konseli secara bersama-sama konselor terlibat aktif dalam proses terapi. Selain itu, konseli juga belajar untuk menggeneralisasi dan mentransfer pembelajaran yang diperoleh dalam situasi terapi ke dalam situasi luar terapi (*self directed* dan *self control*).

d) Tahapan Konseling

Konseling behaviorial hakikatnya merupakan suatu proses membantu individu untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu. Hubungan antara konselor dengan konseli sangat tergantung kepada masalah yang dihadapi oleh konseli. Masalah yang pengentasannya banyak membutuhkan latihan akan mengarahkan konselor untuk lebih banyak berperan sebagai pelatih atau instruktur.

Gambar 19. Prosedur Konseling Behavior



Langkah-langkah dalam konseling behaviorial bervariasi, tidak ada satu pola tertentu yang baku. Namun demikian proses konseling tersebut dibingkai oleh kerangka kerja untuk mengajar konseli dalam mengubah tingkah lakunya. Kerangka kerja konseling yang dimaksud sebagai berikut.

(1) Pembinaan Hubungan Konseling

Konselor membina hubungan baik dengan konseli melalui penerimaan kondisi konseli apa adanya sebagai individu berharga, penampilan diri konselor secara tulus di hadapan konseli, dan memahami kondisi konseli secara empatik.

② Identifikasi masalah (*Asesmen*)

Dalam tahap konselor membantu konseli untuk mengemukakan keadaan yang benar-benar dialaminya terkait dengan masalah yang ia alami. Secara khusus pada tahapan ini konselor menggali informasi tentang masalah konseli dan menentukan hakikat masalah konseli, yang kemudian menentukan data dasar masalah konseling: frekuensi, lamanya, intensitasnya. Asesmen diperlukan untuk memperoleh informasi model mana yang akan dipilih sesuai dengan tingkah laku yang ingin diubah. Kanfer dan Saslow dalam Rosjidan (1994), mengemukakan bahwa ada enam hal yang perlu diidentifikasi dalam tahap asesmen, yaitu:

- (a) Menganalisis perilaku yang bermasalah yang dialami konseli saat ini.
- (b) Menganalisis situasi atau peristiwa yang mengawali perilaku dan yang mengikuti perilaku tersebut (*antedesent dan consequence*).
- (c) Menganalisis motivasi konseli dalam melakukan perilaku - perilaku yang khas (*anecdote*) sehari- hari terkait dengan masalah yang dialami konseli.
- (d) Menganalisis pengendalian diri pada konseli (*self-control*) terkait dengan bagaimana tingkatan pengendalian diri konseli terhadap perilaku bermasalahnya. Selain itu, menganalisis bagaimana konseli melatih kendali diri dan bagaimana dampaknya selama ini.
- (e) Menganalisis hubungan sosial konseli dengan mengidentifikasi sejumlah orang-orang dekat atau berpengaruh (*significant other*) yang memiliki hubungan dan berkontribusi terhadap permasalahan konseli.
- (f)) Menganalisis lingkungan fisik sosial- budaya konseli. Hal ini terkait dengan mendasarkan atas kaidah atau norma- norma yang ada dalam lingkungan konseli.

Pada tahap asesmen ini, konselor melakukan analisis ABC

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

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

Contoh:

A = Terlambat bangun pagi
B = Terlambat masuk sekolah 40 menit setelah jam belajar pertama dimulai, sebanyak 8 kali dalam sebulan
C = Tidak mengikuti pelajaran jam pertama, kurang memahami materi pelajaran pada jam pertama

Gambar 20. Contoh analisis teori ABC

(3) Merumuskan Tujuan (*Goal setting*)

Pada tahap ini konselor melakukan langkah untuk merumuskan tujuan

konseling. Berdasarkan data dasar dari tahap identifikasi masalah, maka konselor bersama konseli menetapkan tujuan konseling secara spesifik. Tujuan spesifik merujuk pada tujuan operasional atau realistis dan positif (dapat dilakukan oleh konseli dan kemungkinan manfaat maupun kerugiannya serta mengarah pada perubahan yang dikehendaki sesuai hasil konseling), terukur (*measurable*) dan tingkah lakunya dapat diamati (*observable*) Berdasarkan informasi yang diperoleh dari langkah asesmen dilakukan analisis. Dalam hal ini konselor dan konseli menyusun poin-poin penting untuk merumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling. Umumnya tahap merumuskan tujuan juga memberikan motivasi dalam mengubah tingkah laku konseli dan menjadi pedoman teknik mana yang akan digunakan. Fase *goal setting* terdiri dari tiga langkah:

- (a) Membantu konseli memandang masalahnya atas dasar tujuan yang diinginkan
 - (b) Memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan- hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diterima dan dapat diukur
 - (c) Memecahkan tujuan ke dalam sub tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan
- (4) Implementasi Teknik (*Technique Implementation*)

Pada tahapan ini konselor melakukan curah pendapat (*brainstroming*) bersama konseli untuk menentukan dan melaksanakan strategi atau teknik perubahan perilaku yang akan digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan (tingkah laku yang berlebihan dan perlu dikurangi/ *excessive* maupun perilaku minimal yang perlu ditingkatkan/ *deficit*) dan menjadi tujuan konseling. Konselor menentukan teknik sesuai tujuan dan masalah yang dialami konseli. Konselor memfokuskan bantuan kepada konseli untuk mempelajari sekaligus mengaplikasikan strategi perubahan perilaku yang didasarkan pada prinsip-prinsip belajar agar didapatkan perilaku yang diinginkan dan efektif. Dalam implementasi teknik, konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara *baseline data* dengan data intervensi.

- (5) Evaluasi dan Pengakhiran (*Evaluation and Termination*)

Konselor melakukan kegiatan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling. Evaluasi dilakukan atas dasar perilaku yang telah diperbuat konseli. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan. Secara khusus konselor melakukan evaluasi perbandingan antara perilaku setelah konseling dengan data dasar sebelum konseling. Setelah dilakukan

evaluasi maka dilanjutkan dengan pengakhiran (*termination*). Terminasi lebih dari sekedar mengakhiri konseling. Dalam hal ini pengakhiran meliputi:

- (a) Menguji apa yang konseli lakukan terakhir,
- (b) Mengeksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan,
- (c) Membantu konseli mewujudkan apa yang dipelajari dalam proses konseling ke tingkah laku sehari-hari konseli,
- (d) Membantu konseli untuk memantau secara kontinyu perilakunya.

Selain itu, dalam tahap ini konselor juga memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling. Konselor dan konseli mengevaluasi implementasi dari teknik yang sudah dilakukan, serta menentukan kesepakatan lamanya intervensi dilakukan hingga tingkah laku yang diharapkan menetap.

e) Teknik Konseling

Teknik konseling behavior terdiri dari dua macam yaitu: (1) teknik untuk meningkatkan tingkah laku seperti penguatan positif, *token economy*, pembentukan tingkah laku (*shaping*), pembuatan kontrak (*contingency contracting*) serta (2) teknik untuk menurunkan tingkah laku seperti penghapusan (*extinction*), *time-out*, pembanjiran (*flooding*), penjenuhan (*satiation*), hukuman (*punishment*), terapi aversi (*aversive therapy*), dan desensitisasi sistematis.

(1) Teknik untuk Meningkatkan Tingkah Laku

a) Penguatan Positif (*Positive Reinforcement*)

Adalah pemberian penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat dan menetap di masa akan datang. *Reinforcement* positif yaitu kejadian atau segala sesuatu yang dapat membuat tingkah laku yang diinginkan berpeluang diulang karena bersifat disenangi. Penguatan positif berbeda dengan penguatan negatif (*negative reinforcement*) karena cara menghilangkan kebiasaan *aversive stimulus* (*negative reinforcement*) dilakukan agar tingkah laku yang tidak diinginkan berkurang dan tingkah laku yang diinginkan dapat meningkat.

Reinforcement negatif, yaitu kejadian atau sesuatu yang membuat tingkah laku yang dikehendaki berpeluang kecil untuk diulang. *Reinforcement* dapat bersifat tidak menyenangkan atau tidak memberi dampak pada perubahan tingkah laku tujuan.

Tabel 8. Contoh *reinforcement* positif dan negatif

Aplikasi	Tingkah laku	Konsekuensi	Kemungkinan efek
<i>Reinforcement</i> positif	Membersihkan kamar tidur	Orang tua memuji	Akan terus membersihkan kamar tidur
<i>Reinforcement</i> negatif	Mengeluh karena di sekolah ada teman yang memukul dan tidak mau masuk sekolah	Orang tua mengizinkan tidak masuk sekolah	Akan terus tidak masuk sekolah

Jenis penguatan *reinforcement* terdiri dari:

1. *Primary reinforcer* atau *uncondition reinforcer* : *reinforcement* yang langsung dapat dinikmati, contohnya makanan dan minuman
2. *Secondary reinforcer* atau *condition reinforcer*, contohnya uang, senyuman, pujian, medali, pin, hadiah, kehormatan
3. *Contingency reinforcement* : *tingkah laku tidak menyenangkan dipakai sebagai syarat untuk melakukan tingkah laku menyenangkan contohnya mengerjakan PR dulu sebelum nonton TV. Reinforcement* ini efektif untuk modifikasi perilaku.

Langkah pemberian penguatan (*reinforcement*) adalah:

1. Identifikasi masalah dengan analisis ABC
2. Memilih perilaku target yang ingin diubah
3. Menetapkan data awal (baseline) perilaku awal
4. Memilih *reinforcement* yang bermakna
5. Menentukan jadwal pemberian *reinforcement*
6. Implementasi *reinforcement* positif

Contoh Ilustrasi

Masalah:

Boy sering terlambat masuk sekolah. Ibunya tidak berhasil membuat Boy untuk bersiap ke sekolah lebih cepat. Ibunya menyiapkan hadiah dengan mengatakan “kalau Boy siap berangkat sekolah tepat jam 6.20, maka akan mendapat hadiah mobil *remote control*”. Saat Boy bisa bersiap pukul 6.20, ibunya memberinya hadiah mobil *remote control*. Hal ini dilakukan beberapa kali sampai terbentuk perilaku yang diharapkan. Jika dalam jangka waktu lama hadiah mobil *remote control* dihilangkan, Boy mungkin akan terlambat lagi.

Dari ilustrasi tersebut, perilaku baru yang muncul semata-mata karena hadiah merupakan prinsip belajar “*classical conditioning Pavlov*”. Berbeda kondisinya jika menggunakan prinsip *operant conditioning* Skinner yang memberikan *reinforcement* saat anak secara mandiri dapat berperilaku seperti yang diharapkan. Perilaku baru yang muncul akan cenderung menetap karena kesadaran muncul dari diri sendiri.

Gambar 21. Contoh Ilustrasi Masalah *Behavior*

b) Kartu Berharga (*Token Economy*)

Merupakan strategi pemberian *reinforcement* secara tidak langsung melalui penghargaan yang dapat ditukar di kemudian hari dengan sesuatu yang diinginkan konseli (*token*). *Token economy* didasarkan pada prinsip penguatan *operant conditioning* Skinner. *Token economy* bertujuan mengembangkan perilaku adaptif melalui pemberian *reinforcement* dengan token. Ketika tingkah laku yang diinginkan telah cenderung menetap, pemberian *token* dikurangi secara bertahap. Pemilihan *reinforcement* disesuaikan dengan kebutuhan dan ketertarikan konseli. Langkah pengaplikasian *token economy* adalah:

1. Mengidentifikasi masalah dengan analisis ABC
2. Menentukan perilaku target yang akan dicapai konseli
3. Menetapkan besaran harga/ poin *token* yang sesuai perilaku target
4. Menentukan waktu pemberian *token* kepada konseli
5. Menetapkan perilaku awal dari program
6. Memilih *reinforcement* yang sesuai bersama konseli
7. Memilih tipe *token* yang digunakan misalnya bintang, stempel, kartu

8. Mengidentifikasi pihak-pihak yang terlibat dalam program *token economy* seperti guru, staf sekolah, siswa, relawan, dan anggota *token economy*
9. Menentukan jumlah dan frekuensi penukaran *token* misalnya 25-75 *token* per orang, dan menurun sampai 15-30 *token* perhari.

10. Membuat pedoman pelaksanaan *token economy* (perilaku mana yang akan diberikan penguatan, cara memberi penguatan dengan *token*, waktu pemberian, banyaknya jumlah *token* yang bisa diperoleh, data apa saja yang harus dicatat, cara dan waktu pencatatan data, pihak yang berperan, dan prosedur evaluasi).
11. Pedoman diberikan kepada konseli dan pihak yang terlibat
12. Melakukan monitoring

© Pembentukan Tingkah Laku (*Shaping*)

Shaping merupakan pembentukan tingkah laku baru yang sebelumnya belum ditampilkan dengan memberikan *reinforcement* secara sistematis dan langsung setiap kali tingkah laku ditampilkan. Teknik ini dapat diterapkan pada anak autis yang tingkah laku motorik, verbal, emosional, dan sosialnya kurang adaptif diberikan *reinforcement* primer maupun sekunder. Langkah penerapan *shaping* yaitu:

1. Mengidentifikasi masalah dengan analisis ABC
2. Menetapkan target perilaku spesifik yang akan dicapai bersama konseli
3. Menentukan jenis *reinforcement* positif yang akan digunakan (pemberian penguatan segera dilakukan saat awal perilaku)
4. Membuat perencanaan dengan menyusun tahapan pencapaian perilaku mulai dari awal sampai akhir (misalnya membolos menjadi tidak membolos)
5. Perencanaan dapat dimodifikasi selama berlangsungnya program

shaping

6. Penetapan waktu pemberian *reinforcement* pada setiap tahap program *shaping* (penguasaan perilaku target dapat dilakukan hingga beberapa kali percobaan).

(d) Kontrak Perilaku (*Behavior Contract*)

Kontrak perilaku merupakan strategi perubahan perilaku dengan cara mengatur kondisi konseli berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor. Syarat kontrak yang baik adalah: (1) kejelasan tentang hal-hal yang diharapkan dari kedua belah pihak (konselor dan konseli), (2) kejelasan dalam tingkat kemunculan tingkah laku dan ganjarannya, (3) kejelasan sistem monitoringnya, (4) kejelasan sistem sanksinya, (5) ada ketentuan tertulis, dan

(6) kejelasan sistem bonus, terutama untuk kontrak jangka panjang.

Langkah implementasi kontrak perilaku yaitu:

1. Memilih tingkah laku yang akan diubah dengan analisis ABC
2. Menentukan data awal (*baseline data*) dari tingkah laku yang akan diubah
3. Menentukan jenis *reinforcement* yang akan diberikan
4. Memberikan *reinforcement* saat tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak dan apabila sudah menetap.

Contoh format pembuatan kontrak perilaku berikut ini.

KONTRAK TINGKAH LAKU	
Saya,..... pada tanggal menyatakan bahwa saya setuju melakukan hal-hal di bawah ini:	
Konselor	Konseli
Usaha saya dikatakan berhasil jika.....	
Apabila saya berhasil melakukannya, saya akan mendapatkan:	
Tanggal berakhirnya kontrak :	
Konselor	Konseli

Gambar 22. Contoh Format Kontrak Perilaku

e) Modeling

Modeling didasarkan pada prinsip belajar sosial Bandura. Istilah yang digunakan untuk teknik ini adalah penokohan (*modeling*), peniruan (*imitation*), dan belajar melalui pengamatan (*observational learning*). *Modeling* menunjukkan terjadinya proses belajar melalui pengamatan (*observational learning*) terhadap orang lain yang memberikan perubahan perilaku melalui peniruan (*imitation*). *Modeling* merupakan proses belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan yang juga melibatkan proses kognitif.

Teknik ini dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada konseli, dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada konseli tentang tingkah laku model, dapat menggunakan model audio, model fisik, model hidup atau lainnya yang teramati dan dipahami jenis tingkah laku yang hendak dicontoh (Sharf, 2012). Tingkah laku yang berhasil dicontoh memperoleh ganjaran dari konselor. Ganjaran dapat berupa pujian sebagai ganjaran sosial. Corey menjabarkan jenis modeling menjadi tiga jenis, yaitu:

1. *Live models*, pemokohan langsung kepada orang yang dikagumi sebagai model untuk diamati.
2. *Symbolic models*, menggunakan penokohan dengan simbol dai film atau audio visual lain.
3. *Multiple model*, penokohan ganda yang terjadi dalam kelompok dimana seseorang anggota dari suatu kelompok mengubah sikap dan dipelajari suatu sikap baru setelah mengamati bagaimana anggota- anggota lain dalam kelompok bersikap.

Bandura (dalam Yusuf, 2009) meyakini bahwa *modeling* melibatkan empat proses, yaitu:

1. *Attentional*, yaitu proses dimana observer/individu menaruh perhatian terhadap perilaku atau penampilan model. Dalam hal ini sesorang cenderung memperhatikan model yang menarik, berhasil, atraktif, dan populer.

Lebih jauh lagi Jones (2011) menyebutkan variabel dari attention adalah, karakteristik stimuli *modeling* (mencakup, ketersediaan, kekhasan, atraktivitas personal, nilai fungsional) dan karakteristik pengamat (mencakup, kapasitas sensorik, tingkat rangsang, kebiasaan perceptual, dan reinforcement sebelumnya)

2. *Retention*, yaitu proses yang merujuk pada upaya individu untuk memasukkan informasi tentang model, baik verbal maupun gambar dan imajinasi.
3. *Production*, yaitu proses mengontrol tentang bagaimana anak dapat mereproduksi respons atau tingkah laku model. Kemampuan mereproduksi dapat berbentuk ketrampilan fisik atau kemampuan mengidentifikasi perilaku model.
4. *Motivational*, yaitu proses pemilihan tingkah laku model. Dalam proses ini terdapat faktor penting yang mempengaruhinya, yaitu *reinforcement* dan *punishment*.
5. *Vicarious Learning*, yaitu proses belajar dengan cara mengobservasi consequence tingkah laku orang lain. Seseorang akan mengamati hal-hal yang menjadi akibat/konsekuensi yang didapat orang lain untuk digunakannya sebagai patokan dalam berperilaku.

(2) Teknik untuk Menurunkan Tingkah Laku

(a) Penghapusan (*Extinction*)

Penghapusan (*extinction*) adalah strategi perubahan perilaku dengan cara menghentikan *reinforcement* pada tingkah laku yang sebelumnya diberi *reinforcement*. Langkah implementasi penghapusan (*extinction*) yaitu:

1. Menentukan tingkah laku yang akan dihentikan/ dihapus dengan analisis ABC
2. Mengabaikan tingkah laku atau menghentikan pemberian *reinforcement* ketika tingkah laku yang akan dihentikan muncul
3. Memberikan *reinforcement* positif saat tingkah laku yang akan dihentikan tidak muncul.

Contoh:

- a. Saat anak menangis menjerit-jerit diabaikan, kemudian setelah anak diam menangisnya selama 10 detik-20 detik-1 menit lalu diberi penguatan positif
- b. Setiap kali pulang kantor suami mengeluh tentang kemacetan lalu lintas. Istrinya kemudian mengatakan “kemacetan sudah umum terjadi di mana-mana dan masalah itu tidak akan selesai jika kita mengeluh. Lebih menyenangkan jika kita membahas hal lain. Tapi, jika suatu saat kamu komplain dan mengeluh lagi tentang kemacetan, akan saya abaikan.”

(b) *Time Out*

Time out adalah strategi perubahan perilaku dengan cara menyisihkan peluang individu untuk mendapatkan *reinforcement* positif. Teknik ini dapat digunakan di kelas, untuk siswa yang berperilaku tidak diharapkan perlu diasingkan atau dipindahkan dari siswa lain pada waktu tertentu dan terbatas. Langkah penerapan *time out* yaitu:

1. Menyeleksi perilaku spesifik yang akan diubah
2. Memaksimalkan situasi untuk munculnya perilaku alternatif sehingga dapat diberi penguatan saat individu melakukan perilaku pengganti dari perilaku yang tidak diharapkan

3. Mengidentifikasi di awal program penyebab munculnya perilaku yang mendapat hukuman sehingga dapat diminimalisir dan menghilangkan peluang munculnya penguatan perilaku yang tidak diharapkan
4. Memilih hukuman yang efektif, dengan memastikan jika hukuman diberikan segera saat perilaku muncul dan setiap kali perilaku tersebut muncul tidak diberikan bersamaan dengan penguatan
5. Penerapan program dan hukuman dilakukan dengan aturan yang jelas, diadministrasikan secara jelas, dan dilakukan pemantauan.

Untuk lebih jelasnya, tipe *time out* dapat dicontohkan seperti:

- a. Exclusionary* atau eksklusi, caranya memindahkan individu dari situasi yang memberi peluang mendapat penguatan untuk waktu singkat ke dalam ruang *time out*. Contohnya: ketika ada siswa yang suka mengganggu temannya saat pelajaran berlangsung, siswa tersebut dipindahkan dari ruang kelas misalnya di ruang perpustakaan atau ruangan lain.
- b. Nonexclusionary*, caranya adalah memindahkan individu untuk beberapa waktu pada situasi tertentu dengan dukungan penguatan. Contohnya: saat ada siswa yang mengganggu di kelas, guru memintanya untuk berdiri di pojok kelas atau tetap duduk di tempat duduknya tapi tidak boleh berpartisipasi dalam kegiatan kelas dan diabaikan guru selama beberapa saat, tetapi setelah itu boleh berpartisipasi lagi.

c) Pembanjiran (*Flooding*)

Flooding adalah teknik modifikasi perilaku dengan cara membanjiri konseli dengan kondisi atau penyebab kecemasan atau tingkah laku yang tidak dikehendaki hingga konseli sadar bahwa sesuatu yang dicemaskan tidak terjadi. Teknik ini didasarkan prinsip Skinner dan sesuai untuk menangani kasus fobia. Teknik flooding berasumsi bahwa konseli yang secara berulang-ulang dihadapkan pada suatu situasi penghasil kecemasan dan konsekuensi yang menakutkan ternyata tidak muncul, maka kecemasan akan menghilang. Penerapan teknik flooding harus hati-hati karena mungkin saja terjadi reaksi emosi sangat tinggi dari konseli. Langkah penerapan flooding yaitu:

1. Menentukan stimulus yang memicu gejala
2. Mengidentifikasi bagaimana gejala-gejala berkaitan dan bagaimana gejala tersebut membentuk perilaku

3. Meminta konseli membayangkan se jelas- jelasnya apa yang dijabarkannya tanpa disertai celaan terhadap kepantasan situasi yang dihadapi
4. Konseli membayangkan sesuatu yang paling ingin dihindarinya
5. Mengulang prosedur tersebut sampai kecemasan tidak muncul lagi dalam diri konseli.

Bagi konselor, untuk melakukan *flooding* cara yang dilakukan:

- a. *Invivo*, caranya membawa konseli hadir pada situasi atau stimulus yang menimbulkan rasa takut dengan segera selama konseling berlangsung (disepakati durasi teknik *flooding* setiap sesi konseling). Contohnya: fobia ketinggian diawali dengan mengajak konseli melihat ke jendela lantai 1, 2 dan seterusnya.
- b. *Imajeri*, caranya meminta konseli membayangkan stimulus yang membuatnya cemas dan takut. Pengalaman konseli membayangkan tanpa disertai akibat dahsyat dapat menurunkan tingkat rasa takutnyadan konseli siap menghadapi situasi riil.

(d) Penjenuhan (*Satiation*)

Penjenuhan (*satiation*) adalah cara untuk mengubah perilaku individu dengan membuat konseli jenuh terhadap suatu tingkah laku, sehingga tidak bersedia melakukannya lagi. Penjenuhan merupakan varian dari *flooding* untuk *self control*. Untuk menurunkan atau menghilangkan tingkah laku yang tidak diinginkan, dapat dilakukan dengan memberikan *reinforcement* yang semakin banyak dan terus menerus sehingga individu tersebut merasa puas dan tidak akan melakukan tingkah laku yang tidak diinginkan lagi. Contohnya: seorang anak yang suka sekali makan coklat, untuk menurunkan kebiasaan tersebut, anak tersebut diberi makan coklat sebanyak-banyaknya hingga dia tidak ingin lagi makan coklat, karena nilai coklat baginya telah berkurang.

© Hukuman (*Punishment*)

Hukuman (*punishment*) adalah intervensi *operant conditioning* untuk mengurangi tingkah laku yang tidak diinginkan. Hukuman erdiri dari stimulus yang tidak menyenangkan sebagai konsekuensi dari tingkah laku. Hukuman kerap kali digunakan untuk mengurangi kecenderungan tingkah laku bukan menghilangkan tingkah laku, sehingga saat hukuman dihilangkan maka tingkah laku akan muncul kembali. Hukuman terkadang lebih memiliki efek emosional yang negatif misal kemarahan dan depresi. Oleh karenanya saat hukuman digunakan maka harus diiringi dengan penguatan positif. Tingkah laku yang tidak diinginkan hanya ditekan saat ada hukuman. Pengaruh hukuman bisa jadi digeneralisasi terhadap tingkah laku lain yang berkaitan dengan tingkah laku yang dihukum misalnya anak dihukum karena terlambat akibatnya anak jadi tidak suka sekolah.

Ⓕ Terapi Aversi

Terapi aversi digunakan untuk meredakan/menghilangkan gangguan perilaku spesifik yang melibatkan pengasosiasian tingkah laku simtomatik dengan stimulus yang menyakitkan sehingga tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculannya. Contohnya: siswa yang gemar berkelahi ditunjukkan foto temannya yang kesakitan, di saat yang sama diberi kejutan listrik yang menimbulkan rasa sakit karena listrik.

Stimuli yang tidak disukai (*aversive stimuli*) akan menciptakan

stimulus yang tidak menyenangkan bersamaan dengan stimulus yang ingin dikontrol. Dalam teknik aversi ini diharapkan terjadi proses pembalikan *reinforcement* dari perasaan senang/ 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.

Pengkondisian ini diharapkan terbentuk asosiasi antara tingkah laku yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan. Contoh penggunaan aversi adalah untuk tingkah laku maladaptif seperti ketergantungan alkohol, obat-obatan, merokok, obsesi, kompulsi, berjudi, homoseksualitas, penyimpangan seksual, dan lain sebagainya.

Beragam media untuk teknik aversi yaitu aversi kimia (menggunakan bahan kimia yang menimbulkan mual untuk pecandu alkohol), kejutan listrik (menggunakan elektroda yang dipasang di lengan, betis, jari), *covert sensitization* (meminta konseli membayangkan perilaku maladaptif yang biasa dilakukan dan akibat negatif untuk menimbulkan rasa menyesal/ merasa bersalah). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prosedur teknik aversi menyajikan cara menahan respon maladaptif pada satu periode, sehingga ada kesempatan untuk memperoleh tingkah laku alternatif yang adaptif.

g) Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavior yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan konseli dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan konseli untuk rileks (Sharf, 2012). 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 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.

Cara yang digunakan dalam keadaan santai stimulus menimbulkan kecemasan dipasangkan secara bertahap dari yang kurang mencemaskan hingga paling mencemaskan. Konseli dilatih untuk tetap rileks saat menghadapi stimulus yang mencemaskan itu. Keadaan ini akan berulang-ulang sehingga stimulus yang menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur dari kecemasan yang dialaminya.

c. Pendekatan Konseling Realita

1) Latar Belakang

Pendekatan konseling realita dipelopori oleh William Glasser. Pendekatan ini tumbuh, sebagai reaksi ketidakpuasan Glasser atas pendekatan utama dalam konseling dan psikoterapi (psikoanalisa) yang dianggapnya kurang praktis dalam membantu konseli. Pendekatan utama yang ada ketika itu terlalu menekankan masa lalu dan ketidaksadaran sehingga memerlukan waktu yang lama ketika diterapkan untuk membantu konseli. Melihat kondisi tersebut, Glasser mengembangkan pendekatan konseling yang lebih tepat sasaran.

Pada awalnya, ide Glasser banyak menerima tentangan dari teman sejawatnya. Saat itu, pada tahun 1956, Glasser menjadi psikiater konsultan di lembaga rehabilitasi kenakalan remaja. Namun, lama-kelamaan teman sejawatnya memberikan apresiasi terhadap ide Glasser tersebut karena diketahui efektivitas dari ide Glasser tersebut. Pada tahun 1965, Glasser mengeluarkan bukunya yang berjudul *Reality Therapy* yang ditulis berdasarkan pengalamannya selama mempraktikkan pendekatan konseling realita selama menjadi konsultan psikiater di lembaga rehabilitasi kenakalan remaja. Perkembangan saat ini, pendekatan konseling realita sudah diterapkan dalam berbagai setting: lembaga pendidikan di berbagai tingkat, rehabilitasi anak nakal, maupun lembaga bisnis.

Kontributor besar, dalam perkembangan pendekatan konseling realita, adalah Wubbolding. Beliau memberikan kontribusi yang besar, terutama dengan menyajikan sistem WDEP dalam melaksanakan konseling realita.

2) Konsep Dasar

a) Hakikat Manusia

Pendekatan konseling realitas tidak meyakini bahwa perilaku manusia dikendalikan oleh sesuatu dari luar dirinya atau lingkungan. Manusia terlahir dengan membawa kebutuhan dasar tertentu. Kemudian, melalui kemampuan mengendalikan dirinya, mereka bertindak untuk memenuhi kebutuhannya tersebut.

Wubbolding (1995) merangkum pandangan konseling realitas tentang hakikat manusia sebagai berikut:

- (1) *Manusia terlahir dengan lima kebutuhan dasar*, yaitu kebutuhan bertahan (*survival*), kebutuhan mencintai dan memiliki (*love and belonging*), kebutuhan kekuasaan (*power*), kebutuhan kebebasan (*freedom/independence*), dan kebutuhan kesenangan (*fun*). Kebutuhan-kebutuhan tersebut bersifat universal. Pola pemenuhan kebutuhan tersebut unik pada setiap individu, tetapi kebutuhan tersebut merupakan sumber motivator bagi setiap individu.
- (2) *Perbedaan antara apa yang diinginkan dengan persepsi tentang apa yang diperoleh merupakan sumber utama dalam bertindak pada suatu peristiwa*. Pandangan ini memberikan makna bahwa perilaku ditentukan oleh motivasi internal keinginan dan persepsi tentang yang diperoleh dan bukan motivasi eksternal sebagaimana yang diyakini oleh pandangan behavioral. Keinginan dan persepsi tentang yang diperoleh bukan berasal dari ketidaksadaran maupun pengalaman konflik di masa kanak-kanak melainkan sesuatu yang disadari. Keinginan dan persepsi tentang yang diperoleh merupakan pendorong terjadinya perilaku.

(3) *Semua perilaku manusia dibentuk oleh tindakan (acting), pikiran (thinking), perasaan (feeling) dan kondisi fisiologis (physiology).* Keempat hal pembentuk perilaku tersebut merupakan perilaku keseluruhan (*total behavior*). Ketika individu marah, misalnya, maka kemarahan tersebut terejawantahkan dalam *tindakan* memukul meja dan membentak; *pikiran* yang menganggap bahwa individu yang menjadi objek marah itu salah dan patut untuk dimarahi atau dihukum; *perasaan* marah, kesal dan kecewa yang meledak-ledak; dan kondisi *fisiologis* yang berupa wajah memerah, mata melotot, dan detak jantung yang meningkat.

Perilaku manusia berasal dari dalam diri; karenanya manusia harus bertanggungjawab atas segala perilakunya. Manusia memiliki kemampuan untuk membuat pilihan. Melalui kemampuan memilih

- (4) manusia dapat menciptakan perubahan perilaku—perilaku keseluruhan (tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologis)—baik perubahan pada perilaku yang lebih efektif ataupun perilaku yang destruktif atau merusak

Hal yang melekat dengan kemampuan memilih adalah tanggung jawab. Pada setiap peristiwa, manusia dapat membuat pilihan dan pada saat yang sama juga dihadapkan pada tanggung jawab atas pilihan yang dibuatnya.

- (1) *Manusia melihat dunia melalui sistem perseptual.* Manusia tidak memiliki kapasitas ini untuk melihat kehidupan ini secara objektif atau apa adanya. Manusia hanya mampu mempersepsi kehidupan atau dunia. Pola persepsi tingkat rendah berupa pengenalan objek atau peristiwa, tetapi tidak membuat penilaian atas pengenalan tersebut. Pola persepsi tingkat tinggi berupa pemberian penilaian positif atau negatif atas suatu hal.

b) Struktur Kepribadian

Keseluruhan tindakan manusia pada dasarnya merupakan suatu bentuk upaya pemenuhan kebutuhan dasar. Suatu tindakan terkadang diarahkan untuk memenuhi satu macam kebutuhan dasar, terkadang diarahkan untuk memenuhi beberapa macam kebutuhan dasar sekaligus. Pergi makan di rumah makan ber'merk', misalnya, tindakan tersebut seringkali tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan survivenya saja melainkan sering didasari keinginan memenuhi kebutuhan dasar lainnya.

Oleh karena individu selalu bertindak untuk memenuhi kebutuhannya, maka tindakan tersebut dapat dikategorikan pada dua identitas, yaitu identitas gagal dan identitas berhasil (Hansen, Stevic & Warner, 1982). Kecenderungan identitas berhasil maupun gagal dalam memenuhi kebutuhan dapat dilihat dari 3 kriteria, yaitu tanggung jawab (*responsibility*), realitas (*reality*), dan norma (*right*). *Responsibility* merupakan kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhannya tanpa mengganggu hak-hak orang lain. *Reality* merupakan kesediaan individu untuk menerima konsekuensi logis dan alamiah dari suatu perilaku. *Right* merupakan nilai atau norma patokan sebagai pembanding untuk menentukan apakah suatu perilaku benar atau salah. Individu memiliki pola identitas berhasil jika dalam upaya memenuhi kebutuhan dasarnya senantiasa selaras dengan kriteria 3 R, tetapi jika tindakan individu melanggar kriteria 3 R maka dia memiliki pola identitas gagal. Identitas berhasil inilah yang biasanya berkembang pada individu yang adaptif.

c) Asumsi Tingkah Laku Bermasalah

Pendekatan konseling realita meyakini bahwa tindakan manusia merupakan hasil dari pilihan yang dibuatnya. Implikasi dari pilihan adalah adanya konsekuensi. Oleh karena itu, ketika individu membuat pilihan maka diharapkan dia mampu membuat pilihan yang bertanggungjawab—kemampuan untuk memilih tindakan yang akan dilakukan untuk memenuhi kebutuhannya tanpa menghalangi orang lain untuk memenuhi kebutuhannya (Fall, Holden & Marquis, 2004). Seseorang yang berkeinginan untuk memenuhi kebutuhan mencintainya, misalnya, diharapkan jangan sampai menghalangi kebutuhan orang yang dicintainya dalam memenuhi kebutuhan pribadinya. Jika mencintai membuat dia menghalangi orang lain memenuhi kebutuhan pribadinya maka pilihan yang dibuat untuk memenuhi kebutuhan mencintainya merupakan pilihan yang tidak dapat dipertanggungjawabkan. Dalam kondisi inilah biasanya penyesuaian yang sehat sulit untuk dicapai.

Lebih tegasnya, jika dikaitkan identitas, maka individu memiliki kesehatan mental yang bagus kalau mereka mengembangkan identitas berhasil. Pribadi salah suai terjadi ketika individu tidak mampu mengarahkan perilakunya dalam memenuhi kebutuhannya berdasarkan prinsip tanggung jawab (*responsibility*), kenyataan (*reality*), dan norma (*right*) (Hansen, Stevic & Warner, 1982).

3) Tujuan dan Proses Konseling

a) Tujuan Konseling

Tujuan utama pendekatan konseling ini untuk membantu menghubungkan (*connect*) atau menghubungkan ulang (*reconnected*) klien dengan orang lain guna mendorong pencapaian *quality world* (Corey, 2005; Wubbolding, 2007). Individu yang bermasalah pada umumnya berusaha memenuhi kebutuhannya dengan cara-cara yang tidak efektif atau yang terpola dalam identitas gagal.

Cara-cara tersebut kemudian seringkali membawa dia pada kualitas hubungan dia dengan orang lain yang tidak menyenangkan. Sebagai contoh, seorang siswa yang suka membolos karena merasa sekolah tidak penting sebab orangtua tidak pernah menghargai usaha belajarnya. Akhirnya, siswa tersebut merasa bahwa belajar bukan merupakan cara yang efektif untuk memenuhi kebutuhannya (setidaknya kebutuhan untuk mendapat perhatian atau kasih sayang dari orangtuanya) dan kemudian mengembangkan perilaku membolos karena dianggapnya sebagai cara yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhan dasarnya (membolos bisa mendapat banyak teman). Konseling realita, dalam kaitannya dengan contoh tadi, berkepentingan untuk mendorong individu mencapai identitas berhasil.

b) Peran dan Fungsi Konselor

(1) Peran Peran dan Fungsi Konselor dalam Setting Konseling Individu

- (a) Mengembangkan kondisi fasilitatif dalam konseling dan hubungan baik dengan klien. Kondisi fasilitatif dalam konseling merupakan bagian integral dari prosedur konseling dan memiliki makna yang sama pentingnya dengan prosedur konseling (lihat Wubboolding, 2007, 1995). Oleh karena itu, konselor dituntut untuk mampu menciptakan kondisi konseling yang kondusif guna melandasi implementasi prosedur konseling. Tanpa terciptanya hubungan fasilitatif dalam konseling, implementasi prosedur konseling tidak memiliki landasan yang tepat dan konseling menjadi tidak efektif.
- (b) Mengajarkan klien untuk mengevaluasi perilakunya, misalnya dengan bertanya, “Apakah perilaku Anda (atau nama) saat ini membantu Anda untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan Anda?” Evaluasi perilaku merupakan bagian yang sangat penting untuk mendorong konseli membuat pilihan-pilihan baru yang lebih efektif guna memenuhi kebutuhan dasarnya.
- (c) Menyampaikan dan meyakinkan kepada klien bahwa seburuk

apapun suatu kondisi masih ada harapan. Makna dari teori pilihan (*choice theory*) adalah adanya suatu harapan dalam setiap tindakan dan kejadian.

Melihat setiap peristiwa dari perspektif teori pilihan menampakkan kenyataan bahwa segala sesuatu tidak terjadi secara mekanistik melainkan suatu produk dari pilihan.

(2) Peran dan Fungsi Konselor dalam setting Konseling Kelompok

Tugas dasar konselor adalah melibatkan diri dengan konseli dan kemudian membuatnya menghadapi kenyataan. Glasser (1965) merasa bahwa, ketika konselor menghadapi para konseli, dia memaksa mereka itu untuk memutuskan apakah mereka akan atau tidak akan menempuh "jalan yang bertanggung jawab". Konselor sebagai pemimpin kelompok tidak membuat pertimbangan- pertimbangan nilai dan putusan-putusan bagi para anggota kelompok, sebab tindakan demikian akan menyingkirkan tanggung jawab yang mereka miliki. Tugas konselor adalah bertindak sebagai pembimbing yang membantu konseli agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis.

Konselor sebagai pemimpin kelompok diharapkan memberikan pujian apabila para anggota kelompok bertindak dengan cara yang bertanggung jawab dan menunjukkan ketidaksetujuan apabila mereka tidak bertindak demikian. Para konseli membutuhkan tipe penilaian semacam itu. Menurut Glasser (1965, him. 28), konselor harus bersedia untuk berfungsi sebagai seorang guru dalam hubungannya dengan konseli. Konselor harus mengajari konseli bahwa tujuan terapi tidak diarahkan kepada kebahagiaan. Konselor realitas berasumsi bahwa konseli bisa menciptakan kebahagiaannya sendiri dan bahwa kunci untuk menemukan kebahagiaan adalah penerimaan tanggung jawab. Oleh karena itu, konselor tidak menerima pengelakan atau pengabaian kenyataan, dan tidak pula menerima tindakan konseli menyalahkan apapun atau siapa pun di luar dirinya atas ketidakhagiaannya pada saat sekarang. Tindakan yang demikian akan melibatkan konseli dalam "kenikmatan psikiatrik" yang segera akan hilang dan mengakibatkan penyesalan.

c) Pengalaman Konseli

Para konseli dalam konseling realitas bukanlah orang-orang yang telah belaiar menjalani kehidupan secara bertanggung jawab, melainkan orang-orang yang termasuk tidak bertanggung jawab. Meskipun tingkah lakunya tidak layak, tidak realistis, dan tidak bertanggung jawab, tingkah laku para klien itu masih merupakan upaya untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar mereka akan cinta dan rasa berguna. Tingkah laku mereka itu pun merupakan upaya untuk memperoleh identitas meskipun boleh jadi "identitas kegagalan". Perhatian terapeutik diberikan kepada orang yang belum belajar atau kehilangan kemampuan untuk menjalani kehidupan yang bertanggung jawab.

Para konseli diharapkan berfokus kepada tingkah laku mereka sekarang alih-alih kepada perasaan-perasaan dan sikap-sikap mereka. Konselor menantang para konseli untuk memandang secara kritis apa yang mereka perbuat dengan kehidupan mereka dan kemudian membuat pertimbangan-pertimbangan nilai yang menyangkut keefektifan tingkah laku mereka dalam mencapai tujuan-tujuan.

Karena para konseli bisa mengendalikan tingkah lakunya lebih mudah daripada mengendalikan perasaan-perasaan dan pikirannya, maka tingkah laku mereka itu menjadi fokus terapi. Jika seorang konseli mengeluh bahwa dirinya merasa cemas, konselor bisa bertanya kepada klien, "Apa yang Anda lakukan untuk membuat diri sendiri cemas?" Fokusnya bukanlah perasaan cemas, melainkan membantu konseli agar memperoleh kesadaran atas apa yang dilakukannya sekarang yang menjadikan dirinya cemas. Pemeriksaan dan evaluasi atas apa yang dilakukan oleh konseli secara berkesinambungan dilakukan selama terapi.

Setelah para konseli membuat penilaian tertentu tentang tingkah lakunya sendiri serta memutuskan bahwa mereka ingin berubah, mereka diharapkan membuat rencana-rencana yang spesifik guna mengubah tingkah laku yang gagal menjadi tingkah laku yang berhasil. Para konseli harus membuat suatu komitmen untuk melaksanakan rencana-rencana ini; tindakan menjadi keharusan. Mereka tidak bisa menghindari komitmen dengan mempersalahkan, menerangkan, atau memberikan dalih. Mereka harus terlibat aktif dalam pelaksanaan kontrak-kontrak terapi mereka sendiri secara bertanggung jawab apabila ingin mencapai kemajuan.

d) Tahapan Konseling

Prosedur pendekatan konseling realitas dilaksanakan dalam sistem WDEP (lihat Corey, 2005, 2009; Seligman, 2006; Wubbolding, 2007, 1995). Setiap huruf dari WDEP mengacu pada kumpulan strategi: W = *wants and needs* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan), D = *direction and doing* (arah dan tindakan), E = *self evaluation* (evaluasi diri), dan P = *planning* (perencanaan). Bahasan berikut diarahkan untuk menguraikan sistem WDEP yang dikembangkan Wubbolding (2007, 1995).

Wubbolding (Nystul, 2006, Seligman, 2006) sebagai seorang jurubicara terkemuka konseling realitas mengemukakan prosedur konseling realitas dengan sistem WDEP. Sistem tersebut terdiri atas empat tahap yaitu *wants* (keinginan), *doing* (melakukan), *evaluation* (penilaian), dan *planning* (merencanakan). *W* berarti keinginan, kebutuhan, dan persepsi konseli. Pada tahap *W*, konselor mengidentifikasi apa yang diinginkan konseli dalam kehidupan dengan mengajukan pertanyaan seperti "Apa yang kamu inginkan?" (dari belajar, keluarga, teman-teman, dan lain-lain). *D* berarti apa yang dilakukan konseli dan arah yang dipilih dalam hidupnya. Pada tahap tersebut, konselor membantu konseli mengidentifikasi apa yang dilakukannya dalam mencapai tujuan yang diharapkan dengan mengajukan pertanyaan antara lain "Apa yang kamu lakukan?" dan mengidentifikasi arah hidupnya dengan mengajukan pertanyaan "Jika kamu terus menerus melakukan apa yang kamu lakukan sekarang, akan ke mana kira-kira arah hidupmu?" *E* berarti melakukan evaluasi terhadap apa yang dilakukan akhir-akhir ini. Pada tahap ini, konselor membantu konseli melakukan penilaian diri untuk menentukan keefektivan apa yang dilakukan bagi pencapaian kebutuhannya. Untuk itu, konselor dapat menggunkan pertanyaan antara lain "Apakah yang kamu lakukan akhir-akhir ini dapat membantumu memenuhi keinginanmu?" *P* berarti membuat rencana perubahan perilaku. Pada tahap ini, konselor membantu konseli merencanakan pengubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab bagi pencapaian kebutuhannya.

Perencanaan dibuat berdasarkan hasil evaluasi perilaku pada tahap sebelumnya. Dalam tahap tersebut, konselor dapat mengajukan pertanyaan misalnya, "Apa yang akan kamu lakukan agar dapat memenuhi keinginanmu?" Agar rencana tersebut efektif maka perencanaan tindakan yang dibuat berupa rencana yang sederhana, dapat dicapai, terukur, segera, dan terkendalikan oleh konseli.

e) Teknik Konseling

Teknik yang sering digunakan dalam pendekatan konseling realita menurut beberapa ahli (Burns, 2005; Ramli, 1994; Seligman, 2006; Sharf, 2004) adalah:

- (1) Metafora. Ungkapan konseli tidak selalu dapat diekspresikan dengan bahasa langsung. Terkadang ungkapan-ungkapan semacam itu akan lebih terwakili ketika konseli memanfaatkan metafora, perumpamaan, peribahasan dan analog. Teknik metafor digunakan ketika konseli memanfaatkan kiasan dalam mengekspresikan dirinya. Konselor, dalam implementasi teknik metafor, diharapkan mampu berkomunikasi dengan konseli pada tataran metafor. Ketika konseli mengungkapkan, "Jika dia mau meninggalkan saya, maka saya benar-benar sudah jatuh ketiban tangga..." misalnya, maka konselor dapat merespon dengan, "Apa yang Anda rasakan dengan jatuh yang Anda maksudkan?" Pembicaraan dalam teknik metafor ini sebenarnya diarahkan untuk menyamakan persepsi antara apa yang dirasakan konseli dengan apa yang dipahami konselor.

Konfrontasi. Ketika konseli tidak menjalankan rencana yang telah dibuatnya, konselor harus tidak diperkenankan untuk 'memafkan' perilaku konseli tersebut. Pada satu sisi konselor dituntut untuk menolak alasan-alasan konseli karena tidak menjalankan program konseling, sementara di sisi lain konselor dituntut untuk mendorong konseli berpikir dan membuat rencana-rencana baru yang dapat dilaksanakannya. Hansen, Stevic dan Warner (1982) menyebut kondisi ini sebagai *no excuses*. Menanggapi kejadian semacam ini

- (2) konselor menggunakan teknik konfrontasi. Konselor menunjukkan kesenjangan: kesenjangan antara tindakan konseli dengan kebutuhannya, penerimaan konselor dengan tuntutan untuk melakukan perubahan dengan membuat rencana baru. Akhir dari konfrontasi selalu mengarah pada hal positif, bukan untuk menyalahkan konseli.
- (3) Teknik paradoksikal. Ada dua jenis teknik paradoksikal, yaitu:
 - (a) *Reframe*. Teknik reframe dilakukan untuk mendorong konseli untuk mengubah cara berpikirnya tentang suatu topik. Mengubah sudut pandang dari sisi negatif dari suatu peristiwa menjadi sudut pandang dari sisi positif. Melalui perubahan cara berpikir ini bisa jadi sesuatu yang awalnya tidak disukai menjadi disukai, demikian pula sebaliknya.
 - (b) *Paradoxical prescription*. Teknik ini dilakukan dengan mendorong konseli untuk membayangkan hal yang paling buruk yang mungkin bisa terjadi serta mencari solusi untuk menghadapinya.
- (4) Pengembangan keterampilan. Pengajaran merupakan bagian penting dari konseling realita. Konselor dapat mengajarkan berbagai keterampilan yang bermanfaat bagi kehidupan konseli, seperti keterampilan asertif, berpikir rasional, teknik pemecahan masalah, mengembangkan kecanduan positif (*positive addiction*).
- (5) Renegosiasi. Dalam rangka memenuhi kebutuhannya konseli terkadang berpikir untuk melakukan sesuatu yang selaras dengan identitas gagalannya. Menghadapi kondisi ini, konselor dapat menegosiasikan tindakan-tindakan berbeda yang selaras dengan prinsip-prinsip 3 R (*responsibility, reality, and right*).
- (6) Menggunakan kata kerja. Selaras dengan prinsip dari teori pilihan, maka konselor mendorong untuk selalu menggunakan kata kerja atas setiap apa yang dilakukan atau dirasakan. Ketika konseli mengatakan, "Saya tertekan" misalnya, maka konselor mengajak konseli untuk mengatakan, "Saya memilih untuk menjadi tertekan."

D. Rangkuman

Pada modul ini telah dipaparkan bahasan mengenai konsep dasar, tujuan konseling, prosedur dan teknik beserta keterbatasan maupun keunggulan dalam pendekatan konseling perilaku. Pendekatan konseling perilaku pada dasarnya meliputi empat area perkembangan utama: *classical* conditioning, *operant* conditioning, teori pembelajaran sosial, dan peningkatan perhatian terhadap faktor-faktor kognitif yang mempengaruhi perilaku.

Sebuah karakteristik unik terapi perilaku adalah sangat didasarkan pada prinsip-prinsip metode ilmiah. Konsep dan prosedur disampaikan secara eksplisit, diuji secara empiris, dan direvisi secara kontinyu. Penanganan dan penilaian terinterelasi dan terjadi secara simultan. Penelitian dianggap menjadi aspek dasar dari pendekatan penelitian dan teknik terapi terus diperbaiki.

Tonggak dari konseling perilaku adalah mengidentifikasi tujuan khusus dalam proses konseling. Dalam membantu konseli mencapai tujuan, konselor perilaku secara khusus berperan aktif dan mengarahkan. Walaupun konselor pada umumnya menentukan apa perilaku yang akan diubah, konselor secara khusus menentukan bagaimana perilaku tersebut dimodifikasi sebaik-baiknya. Dalam merancang perencanaan penanganan, konselor menggunakan teknik dan prosedur dari bermacam-macam sistem konseling dan mengaplikasikan mereka terhadap kebutuhan unik konseli. Konselor perilaku kontemporer menekankan pada hubungan saling mempengaruhi antara individual dan lingkungan. Karena faktor kognitif mempunyai tempat dalam praktek terapi perilaku, teknik dari pendekatan ini dapat digunakan untuk mencapai tujuan humanistis, khususnya dengan fokus perhatian sekarang pada pendekatan pengarahannya. Strategi-strategi behavioral dapat digunakan untuk mencapai tujuan individual dan masyarakat.