

MODUL KONSELING KELOMPOK

Pendekatan Behavioral



Disusun Oleh :
I Putu Edi Sukranata

Program Studi Bimbingan
Konseling FIP Undiksha
2019

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena Rahmat dan Karunia-Nya kami bisa menyusun “Buku Panduan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral” ini dengan tepat waktu, guna memenuhi tugas mata kuliah Praktikum Konseling Kelompok.

Dalam pembuatan buku pedoman ini, kami banyak mendapat hambatan dan tantangan namun dengan dukungan dari berbagai pihak, tantangan tersebut dapat teratasi. Olehnya itu, kami mengucapkan terima kasih kepada pihakpihak yang telah ikut membantu dalam penyelesaian buku pedoman ini. Untuk itu kami sampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuannya, utamanya kepada yang terhormat Dosen Pengampu, Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. Semoga kontribusinya mendapat balasan dari Tuhan YME.

Penulis sadar bahwa buku pedoman ini jauh dari kesempurnaan baik segi penyusunan maupun isinya. Kritik dan saran dari pembaca sangat kami harapkan untuk kesempurnaan buku pedoman selanjutnya.

Akhir kata, harapan kami buku pedoman ini bisa memberikan manfaat untuk pembaca dan kita sekalian.

Singaraja,

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
A. Histori Pendekatan Psikoanalisa	1
B. Konsep	1
C. Kelebihan dan Kekurangan Behavioral.....	7
D. Teknik - Teknik Pendekatan Behavioral.....	8
E. Tahap – tahap Konseling Kelompok Behavioral.....	11

DAFTAR PUSTAKA

A. Histori Pendekatan Behavioral

Perkembangan Behavioral diawali tahun 1950-an dan awal 1960-an sebagai awal radikal perspektif psikoanalisis yang dominan. Teori ini memiliki perjalanan panjang mulai dari penelitian laboratorium terhadap binatang hingga eksperimen terhadap manusia. Teori behavioral didasari oleh pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yaitu pendekatan yang sistematis dan terstruktur dalam konseling. Konseling behavioral dikenal juga dengan modifikasi perilaku yang dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku.

B. Konsep

Steven Jay Lynn dan John P. Garske (1985) mengemukakan bahwa asumsi dasar dalam pendekatan behavioristik adalah (1) memiliki konsentrasi pada proses perilaku, (2) menekankan dimensi waktu here and now, (3) manusia berada dalam perilaku maladaptif, (4) proses belajar merupakan cara efektif untuk mengubah perilaku maladaptif, (5) melakukan penetapan tujuan

pengubahan perilaku, (6) menekankan nilai secara empiris dan didukung dengan berbagai teknik dan metode.

Sedangkan menurut Kazdin (2001), Miltenberger (2004), dan Spiegler & Guevremont (2003) yang dikutip oleh Corey (2005) karakteristik dan asumsi mendasar dalam behavioristik adalah (1) terapi perilaku didasarkan pada prinsip dan prosedur metode ilmiah, (2) terapi perilaku berhubungan dengan permasalahan konseli dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, (3) konseli dalam terapi perilaku diharapkan berperan aktif berkaitan dengan permasalahannya, (4) menekankan keterampilan konseli dalam mengatur dirinya dengan harapan mereka dapat bertanggung jawab, (5) ukuran perilaku yang terbentuk adalah perilaku yang nampak dan tidak nampak, mengidentifikasi permasalahan dan mengevaluasi perubahan, (6) menekankan pendekatan self-control di samping konseli belajar dalam strategi mengatur diri, (7) intervensi perilaku bersifat individual dan menyesuaikan pada permasalahan khusus yang dialami konseli, (8) kerjasama antara konseli dengan

konselor, (9) menekankan aplikasi secara praktis dan (10) konselor bekerja keras untuk mengembangkan prosedur kultural secara spesifik untuk mendapatkan konseli yang taat dan kooperatif.

Conditioning and learning memegang peranan yang sangat penting dalam pendekatan behavioristik, terutama dalam memahami urutan terbentuknya tingkah laku.

Landasan dalam pendekatan behavior menurut pandangan Aubrey J. Yates (1970) adalah sebagai berikut:

1. Psikodinamika dan psikiatri tidak mampu menyelesaikan seluruh tingkah laku yang salah suai.
2. Tingkah laku abnormal yang tidak disebabkan gangguan organik terjadi karena kekeliruan belajar. Individu memperoleh tingkah laku baru yang dipandang menyimpang melalui proses belajar.
3. Konsep-konsep seperti ketidaksadaran, id, ego, super ego, insight dan self, tidak digunakan dalam memahami dan menyembuhkan penyimpangan tingkah laku.

4. Simptom merupakan penyimpangan tingkah laku yang penyembuhannya dilakukan dengan menghilangkan tingkah laku tersebut, dan bukan sekedar mengganti simptom.
5. Penelitian tentang sebab-sebab terjadinya simptom dan mencari stimulus yang menyebabkan terjadinya simptom sangat diperlukan bagi penyembuhannya.

Konsep utama konseling behavioral menurut Pihasnawati (2008) adalah keyakinan tentang hakikat manusia yang bersifat falsafah dan sebagian lagi bercorak psikologis, sebagai berikut :

1. Manusia pada dasarnya tidak berakhlak baik atau buruk, bagus atau jelek.
2. Manusia mempunyai potensi untuk bertingkah laku baik atau buruk, tepat atau salah berdasarkan bekal keturunan dan lingkungan (nativisme dan empirisme), terbentuk pola-pola bertingkah laku yang menjadi ciri-ciri khas kepribadiannya.
3. Manusia mampu untuk berefleksi atas tingkah lakunya sendiri, menangkap apa yang dilakukannya dan mengatur serta mengontrol perilakunya sendiri.

4. Manusia mampu untuk memperoleh dan membentuk sendiri pola-pola tingkah laku yang baru melalui suatu proses belajar. Kalau pola-pola lama dahulu dibentuk melalui belajar, pola-pola itu dapat diganti melalui usaha belajar yang baru.
5. Manusia dapat memengaruhi perilaku orang lain dan dirinya dipengaruhi oleh perilaku orang lain.

(Sigit Sanyata, 2012) Corey mengemukakan bahwa dalam behavioristik kontemporer terdapat empat konsep teori yang mengembangkan behavioristik, yaitu; (1) classical conditioning, (2) operant conditioning, (3) social learning theory, dan (4) cognitive behavior therapy. Classical conditioning merupakan usaha mendapatkan beberapa perilaku organisme seperti sentakan lutut dan ludah yang diperoleh dari organisme yang pasif. Pada tahun 1950-an Joseph Wolpe dan Arnold Lazarus di Afrika Selatan dan Hans Eysenck di Inggris memulai penelitian eksperimen dengan menggunakan binatang. Mereka bekerja dengan menggunakan Hullian learning theory dan Pavlovian conditioning dan kemudian teori yang dikembangkan difokuskan pada evaluasi dan

analisis eksperimental dari prosedur-prosedur terapeutik. Tokoh sentral yang merupakan pionir dari classical conditioning adalah Ivan Pavlov yang melakukan eksperimen dengan anjing.

(Pihasnawati, 2008) Operant conditioning merupakan tipe perilaku belajar yang dipengaruhi oleh adanya penguatan-penguatan (reinforcer) positif dan atau negatif. Model dari Skinner merupakan dari prinsip penguatan terhadap identifikasi tujuan dengan mengontrol faktor lingkungan yang berperan penting dalam perubahan perilaku. Social learning theory yang dikembangkan Albert Bandura dan Richard Walters merupakan interaksi timbal balik dari tiga komponen (triadic reciprocal interaction) yaitu antara lingkungan, faktor personal dan perilaku individual. Seseorang dapat capable jika self-directed dalam mengubah perilakunya. Cognitive behavior therapy beserta social learning theory merupakan representasi dari mainstream terapi perilaku kontemporer. Sejak tahun 1970 pergerakan konsep behavioral menempatkan faktor kognitif dan emosi

sebagai upaya untuk memahami masalah perilaku individu.

C. Kelebihan dan Kekurangan Behavioral

Kelebihan dari pendekatan behavioral adalah sebagai berikut:

1. Telah mengembangkan konseling sebagai ilmu karena mengundang penelitian dan menerapkan ilmu pengetahuan kepada proses konseling.
2. Mengembangkan perilaku spesifik sebagai hasil konseling yang dapat diukur.
3. Memberikan ilustrasi bagaimana mengatasi keterbatasan lingkungan.
4. Penekanan bahwa konseling hendaknya memusatkan pada perilaku sekarang dan bukan kepada perilaku yang terjadi di masa lalu.

Kelemahan dari pendekatan behavioral adalah sebagai berikut:

1. Pendekatan konseling behavioral bersifat dingin, kurang menyentuh aspek pribadi,

bersifat manipulatif, dan mengabaikan hubungan antar pribadi.

2. Pendekatan konseling behavioral lebih terkonsentrasi kepada teknik.
3. Meskipun konselor behavioral sering menyatakan persetujuan kepada tujuan klien, akan tetapi pemilihan tujuan sering ditentukan oleh konselor.
4. Meskipun konseling behavioral menegaskan bahwa setiap klien adalah unik dan menuntut perlakuan yang unik dan spesifik, akan tetapi masalah suatu klien sering sama dengan klien lain dan oleh karena itu tidak menuntut suatu strategi konseling yang unik.
5. Konstruksi belajar yang dikembangkan dan digunakan oleh konselor behavioral tidak cukup komprehensif untuk menjelaskan belajar dan harus dipandang hanya sebagai suatu hipotesis yang harus diuji. Perubahan klien hanya berupa gejala yang dapat berpindah kepada bentuk tingkah laku yang lain.

D. Teknik - Teknik Pendekatan Behavioral

1. Latihan Asertif

Teknik ini digunakan untuk melatih klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna di antaranya untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Cara yang digunakan adalah dengan permainan peran dengan bimbingan konselor. Diskusi-diskusi kelompok juga dapat diterapkan dalam latihan asertif ini.

2. Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan

dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Jadi desensitisasi sistematis hakikatnya merupakan teknik relaksi yang digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif biasanya merupakan kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan.

3. Pengkondisian Aversi

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

Stimulus yang tidak menyenangkan yang disajikan tersebut diberikan secara bersamaan dengan munculnya tingkah laku yang tidak dikehendaki kemunculannya. Pengkondisian ini diharapkan terbentuk asosiasi antara tingkah laku

yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan.

4. Pembentukan Tingkah laku Model

Teknik ini dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada klien, dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada klien tentang tingkah laku model, dapat menggunakan model audio, model fisik, model hidup atau lainnya yang teramati dan dipahami jenis tingkah laku yang hendak dicontoh. Tingkah laku yang berhasil dicontoh memperoleh ganjaran dari konselor. Ganjaran dapat berupa pujian sebagai ganjaran sosial.

E. Tahap – tahap Konseling Kelompok Behavioral

1. Tahap Pembentukan

Tahap ini bertujuan agar anggota kelompok memahami kegiatan yang akan di ikuti serta menumbuhkan suasana serta minat anggota dalam mengikuti kegiatan kelompok. Dalam kegiatan ini dimunculkan permainan kelompok

2. Tahap Peralihan

Tahap ini bertujuan agar anggota kelompok terbebas dari perasaan atau sikap ragu, malu dan tidak percaya sehingga suasana kelompok semakin terbentuk.

3. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini terjadi kegiatan pengungkapan masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami oleh anggota kelompok. Anggota kelompok ikut serta secara aktif dan dinamis dalam pembahasan topik permasalahan. Konselor sebagai pemimpin kelompok bertugas untuk mengatur jalannya kegiatan agar tujuan kegiatan dapat tercapai dengan baik.

4. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini terjadi pengungkapan kesan dan pesan anggota kelompok serta hasil kegiatan yang telah dicapai yang dikemukakan dengan cara tuntas dan mendalam.

Daftar Pustaka

Pihasnawati, Psikologi Konseling, (Yogyakarta : Teras, 2008),
h.102 – 103.

Sigit Sanyata, (2012). Teori dan Aplikasi Pendekatan
Behavioristik dalam Konseling. Yogyakarta : Universitas
Negeri Yogyakarta