

## Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling

Oleh : Sigit Sanyata

### Abstrak

Proses konseling akan berjalan efektif jika konselor memahami dan menguasai pendekatan teoretik dalam konseling. Pendekatan behavioristik banyak mendapatkan kritik tetapi sekaligus dukungan. Kritik yang ditujukan kepada pendekatan behavioristik difokuskan pada cara pandang terhadap manusia yang kemudian berimplikasi pada teknik-teknik konseling yang digunakan. Perkembangan pendekatan behavioristik kontemporer berusaha untuk menempatkan manusia dalam dimensi yang lebih tinggi dibandingkan konsep tentang manusia pada awal kemunculan behavioristik. Namun demikian pendekatan behavioristik menjadi salah satu pendekatan yang masih dominan dalam konseling dan psikoterapi. Perkembangan pendekatan ini memiliki kontribusi besar dalam mencapai target konseling untuk mencapai perubahan pikiran, perasaan dan perilaku.

Kata kunci : konseling, behavioristik, psikoterapi

### Abstract

The effective of counseling process if konselor comprehend and master approach of teoritik in konseling. Approach of behavioristik getting many criticism but at the same time support. addressed criticism to approach of behavioristik focussed by way of approach to human being which later;then have implication to techniques of konseling used. Growth of approach of out for contemporary behavioristik place human being in compared to higher level dimension of concept about human being in the early apparition of behavioristik. But that way approach of behavioristik become one of the approach which still dominant in psychotherapy and konseling. Growth of this approach have big contribution in reaching goals of konseling to reach change of heart, behavior and feeling.

Key words : counseling, behavioristic, psychotherapy

### Pendahuluan

Corey (2005) mengemukakan bahwa psikoanalisa merupakan sebuah model pengembangan kepribadian dengan pendekatan psikoterapi. Teori Freud banyak dikembangkan pada model konseling dan terapi psikologis, sekaligus menjadai salah satu *menu wajib* dalam memahami dimensi kepribadian manusia. Bagi yang berminat di bidang *helping profession* tidak merasa asing dengan konsep dan kerangka teoretik dari Freud dan Freudian. Psikoanalisa klasik yang kemudian berkembang dalam psikoanalisa kontemporer tetap menjadi salah satu pertimbangan konselor dan terapis dalam menentukan pendekatan psikoanalisa modern.

Salah satu kritik terhadap psikoanalisa adalah memandang manusia secara deterministik sehingga dianggap melemahkan martabat kemanusiaan sebagai individu yang penuh dinamika dan memiliki kebebasan. Perilaku deterministik disebabkan oleh kekuatan irasional, motivasi

ketidaksadaran, dorongan-dorongan biologis dan insting. Perhatian sentral psikoanalisa adalah dorongan instingtif. Perkembangan manusia ditentukan pada masa kanak-kanak merupakan salah satu deskripsi dari pandangan pesimisme dan pasivitas terhadap manusia. Pendekatan psikoanalisa bersifat klinis dan mementingkan energi-energi psikis dan kurang mengakui aspek kognitif. Posisi individu hanya ditentukan oleh model perkembangan pada masa kanak-kanak berimplikasi pada munculnya kritik dan teori baru yang memiliki cara pandang berbeda dengan psikoanalisa. Pada tahun 1950-an banyak eksperimen yang dilakukan oleh psikolog dan terapis dalam upaya pengembangan potensi manusia, Salah satu temuan baru yang didapatkan adalah menganggap pentingnya faktor belajar pada manusia, di mana untuk memperoleh hasil belajar yang optimal diperlukan *reinforcement* sehingga teori ini menekankan pada dua hal dua hal penting yaitu *learning* dan *reinforcement* serta tercapainya suatu perubahan perilaku (*behavior*). Dalam perkembangan lebih lanjut teori ini dikenal dengan *behavior therapy* dalam kelompok paham behaviorisme, yang dikembangkan melalui penelitian eksperimental.

## **Teori dan Pendekatan Behavioristik**

### **1. Sejarah Perkembangan**

Steven Jay Lynn dan John P. Garske (1985) menyebutkan bahwa di kalangan konselor/psikolog, teori dan pendekatan behavior sering disebut sebagai modifikasi perilaku (*behavior modification*) dan terapi perilaku (*behavior therapy*), sedangkan menurut Carlton E. Beck (1971) istilah ini dikenal dengan *behavior therapy*, *behavior counseling*, *reinforcement therapy*, *behavior modification*, *contingency management*. Istilah pendekatan behavior pertama kali digunakan oleh Lindzey pada tahun 1954 dan kemudian lebih dikenalkan oleh Lazarus pada tahun 1958. Istilah pendekatan tingkah laku lebih dikenal di Inggris sedangkan di Amerika Serikat lebih terkenal dengan istilah *behavior modification*. Di kedua negara tersebut pendekatan tingkah laku terjadi secara bersamaan.

Peristiwa penting dalam salah satu sejarah perkembangan behavioristik adalah dipublikasikannya tulisan seorang psikolog Inggris yaitu H.J. Eysenck tentang terapi behavior pada tahun 1952. Di bawah pimpinan H.J. Eysenck, Jurusan Psikologi di Institut Psikiatri memiliki dua bidang yaitu bidang penelitian dan bidang pengajaran klinis. Bidang penelitian lebih mengembangkan dimensi tingkah laku untuk menjelaskan abnormalitas tingkah laku yang dirumuskan oleh Eysenck, sedangkan dalam bidang pengajaran klinis menyelenggarakan latihan bagi sarjana-sarjana psikologi klinis. Dalam tahap awal perkembangannya batasan pendekatan behavior diberikan sebagai aplikasi teori belajar modern pada perlakuan masalah-masalah klinis.

B.F. Skinner pada tahun 1953 menulis buku *Science and Human Behavior*, menjelaskan tentang peranan dari teori operant conditioning di dalam perilaku manusia. Pendekatan behavior merupakan pendekatan yang berkembang secara logis dari keseluruhan sejarah psikologi eksperimental. Eksperimen Pavlov dengan *classical conditioning* dan Bekhterev dengan *instrumental conditioning*-nya memberikan pengaruh besar terhadap pendekatan behavior. Pavlov mengungkapkan berbagai kegunaan teori dan tekniknya dalam memecahkan masalah tingkah laku abnormal seperti *hysteria*, *obsessionel neurosis* dan *paranois*. Perkembangan ini diperkuat dengan tulisan dari Joseph Wolpe (1958) dalam bukunya *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition* yang menginterpretasi dari perilaku neurotis manusia dengan inspirasi dari Pavlovian dan Hullian serta memberikan rekomendasi teknik khusus

dalam terapi behavior yaitu desentisisasi sistematis (*systematic desensitization*) dan pelatihan asertivitas (*assertiveness training*). Pada tahun 1960-an muncul gagasan baru yang mengemukakan tentang terapi behavior dan neurosis oleh Eysenck yang pada akhirnya berpengaruh besar pada *Principles of Behavior Modification* dari Bandura (1969). Perkembangan yang pesat membawa terapi behavior untuk pertama kalinya ditulis dalam publikasi ilmiah yaitu *Behavior Research and Therapy* dan *Journal of Applied Behavior Analysis*. Akhir tahun 1960-an dimasukkan elemen baru dalam konsep terapi perilaku yaitu *imitation learning and modeling* di mana pada saat yang sama, psikologi juga memberi perhatian pada *imitation*. Tahun 1960-an dan di tahun 1970-an awal, Albert Bandura mengganti titik tekan perhatiannya pada teknik perilaku baru yaitu *participant modeling*. Perkembangan selanjutnya adalah digagasnya teori dan metode cognitive-behavioral dengan pendekatan A-B-Cs oleh Albert Allis pada tahun 1970-an. Kontributor dari pendekatan baru ini adalah Aaron T. Beck (1976), Donald Meichenbaum (1977) dan Albert Bandura dengan konsep yang dikemukakan adalah *self-efficacy*, manifestasi dari pendekatan belajar sosial (*social learning approach*). *Social learning theory* merupakan kombinasi dari *classical* dan *operant conditioning*.

Awal tahun 1980-an muncul pembaharuan behaviorisme yaitu neo-behaviorisme yang menekankan pada *classical conditioning* dalam etiologi dan perlakuan (*treatment*) terhadap *neurosis*, di mana konsep baru ini berlawanan dengan sebutan *black box/black boxes*. Pada akhir tahun 1980-an konsep behaviorisme difokuskan pada *behavioral medicine* yang merujuk pada pendekatan psikologis yang menangani kondisi *physical or medicine disorder*. Corey (2005) mengemukakan bahwa dalam perkembangan konsep ini di tahun tahun 1980-an peran emosi ditekankan, dua hal yang sangat penting untuk dikembangkan dalam behaviorisme adalah ; (1) *cognitive behavior therapy* sebagai kekuatan utama, dan (2) mengaplikasikan teknik terapi behaviorial untuk mencegah dan memberi perlakuan pada *medical disorders*. Pada akhir tahun 1980 *Association for Advancement of Behavior Therapy* telah memiliki anggota kurang lebih 4.300 orang dan tidak kurang dari 50 jurnal sebagai media publikasi ilmiah. Adapun tokoh-tokoh pengembang behaviorisme adalah ; Skinner, Pavlov, Eysenck, Joseph Wolpe, Albert Bandura, Albert Ellis, Aaron T. Beck, Ricard Walters, Arnold Lazarus, dan J. B. Watson.

## 2. Pandangan tentang Manusia

Berdasarkan pada hakikat manusia, teori dan pendekatan behavior ini menganggap bahwa pada dasarnya manusia bersifat mekanistik atau merespon kepada lingkungan dengan kontrol yang terbatas, hidup dalam alam deterministik dan sedikit berperan aktif dalam menentukan martabatnya. Manusia memulai kehidupannya dan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang akan membentuk kepribadian. Perilaku seseorang ditentukan oleh intensitas dan beragamnya jenis penguatan (*reinforcement*) yang diterima dalam situasi hidupnya.

Pendekatan behavior di dalam proses konseling membatasi perilaku sebagai fungsi interaksi antara pembawaan dengan lingkungan. Perilaku yang dapat diamati merupakan suatu kepedulian dari konselor sebagai kriteria pengukuran keberhasilan konseling. Dalam konsep behavior, perilaku manusia merupakan hasil belajar yang dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Di mana proses konseling merupakan suatu proses atau pengalaman belajar untuk membentuk konseli mengubah perilakunya sehingga dapat memecahkan masalahnya. Dalam konsep behaviorisme modern, perilaku manusia dipandang

dalam mekanisme dan pendekatan ilmiah yang diimplikasikan pada pendekatan secara sistematis dan terstruktur dalam proses konseling. Manusia tidak diasumsikan secara deterministik tetapi merupakan hasil dari pengkondisian sosio kultural. Trend baru dalam behaviorisme adalah diberinya peluang kebebasan dan menambah keterampilan konseli untuk memiliki lebih banyak opsi dalam melakukan respon.

Secara filosofis behaviorisme meletakkan manusia dalam kutub yang berlawanan, namun pandangan modern menjelaskan bahwa faktor lingkungan memiliki kekuatan alamiah bagi manusia dalam stimulus-respon, sesuai dengan konsep *social learning theory* dari Albert Bandura. Konsep ini menghilangkan pandangan manusia secara mekanistik dan deterministik bahkan dalam tulisan Thoresen dan Coates, behaviorisme modern merupakan perpaduan antara *behavioral-humanistic approaches*.

### 3. Asumsi Dasar dan Konsep Teori Behavioristik

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 perubahan 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 :

- a. Psikodinamika dan psikiatri tidak mampu menyelesaikan seluruh tingkah laku yang salah suai.
- b. Tingkah laku abnormal yang tidak disebabkan gangguan organik terjadi karena kekeliruan belajar. Individu memperoleh tingkah laku baru yang dipandang menyimpang melalui proses belajar.
- c. Konsep-konsep seperti ketidaksadaran, id, ego, super ego, *insight* dan *self*, tidak digunakan dalam memahami dan menyembuhkan penyimpangan tingkah laku.
- d. Simptom merupakan penyimpangan tingkah laku yang penyembuhannya dilakukan dengan menghilangkan tingkah laku tersebut, dan bukan sekedar mengganti simptom.

e. Penelitian tentang sebab-sebab terjadinya simptom dan mencari stimulus yang menyebabkan terjadinya simptom sangat diperlukan bagi penyembuhannya.

Corey (2005) 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.

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.

#### 4. Tujuan dan Kegunaan Teori Behavioristik

Pendekatan behavioristik merupakan usaha untuk memanfaatkan secara sistematis pengetahuan teoritis dan empiris yang dihasilkan dari penggunaan metode eksperimen dalam psikologi untuk memahami dan menyembuhkan pola tingkah laku abnormal. Untuk pencegahan dan penyembuhan abnormalitas tersebut dimanfaatkan hasil studi eksperimental baik secara deskriptif maupun remedial. Pendekatan behavior bertujuan untuk menghilangkan tingkah laku yang salah suai dan membentuk tingkah laku baru. Pendekatan tingkah laku dapat digunakan dalam menyembuhkan berbagai gangguan tingkah laku dari yang sederhana hingga yang kompleks, baik individual maupun kelompok.

Menurut Corey (1986) tujuan pendekatan behavioristik adalah sebagai refleksi masalah konseli, dasar pemilihan dan penggunaan strategi konseling dan sebagai kerangka untuk menilai hasil konseling. Karakteristik pendekatan behavioristik yang dikemukakan oleh Eysenck, adalah pendekatan tingkah laku yang ;

- a. Didasarkan pada teori yang dirumuskan secara tepat dan konsisten yang mengarah kepada kesimpulan yang dapat diuji.
- b. Berasal dari hasil penelaahan eksperimental yang secara khusus direncanakan untuk menguji teori-teori dan kesimpulannya.
- c. Memandang simptom sebagai respons bersyarat yang tidak sesuai (un-adaptive conditioned responses)
- d. Memandang simptom sebagai bukti adanya kekeliruan hasil belajar

- e. Memandang bahwa simptom-simptom tingkah laku ditentukan berdasarkan perbedaan individual yang terbentuk secara conditioning dan autonom sesuai dengan lingkungan masing-masing
- f. Menganggap penyembuhan gangguan neurotik sebagai pembentukan kebiasaan (habit) yang baru
- g. Menyembuhkan simptom secara langsung dengan jalan menghilangkan respon bersyarat yang keliru dan membentuk respon bersyarat yang diharapkan
- h. Menganggap bahwa pertalian pribadi tidaklah esensial bagi penyembuhan gangguan neurotik, sekalipun untuk hal-hal tertentu yang kadang-kadang diperlukan.

#### 5. Konsep Penyimpangan Tingkah Laku

Pendekatan behavioristik banyak digunakan untuk kepentingan-kepentingan klinis (Corey, 2005; Woolfe and Dryden, 1998; Ivey, 1987), sehingga pendekatan behavioristik merupakan usaha untuk mengubah penyimpangan tingkah laku dengan menggunakan conditioning atau proses belajar lainnya. Pengertian penyimpangan tingkah laku (behavior disorder) menunjuk pada berbagai bentuk abnormalitas yang sulit dirumuskan secara tegas dan tepat. Ada yang merumuskan abnormalitas dalam pengertian statis, yaitu bahwa individu yang terletak di luar batas garis normal pada kurva normal termasuk abnormal. Gordon Allport memandang abnormalitas sebagai matter of degree, sedangkan Aubrey Yates mengklasifikasikan penyimpangan pada tingkah laku dalam empat kategori, yaitu :

- a. Menunjukkan gejala neuroticism yang tinggi, sekalipun ada tekanan (stress) yang rendah tetapi dihayati subyek sebagai ancaman.
- b. Memperlihatkan gejala neuroticism yang rendah akan tetapi mengalami tekanan (stress) yang tinggi.
- c. Memperlihatkan gejala neuroticism yang rendah akan tetapi gagal untuk memperoleh keterampilan yang kompleks.
- d. Memperlihatkan gejala psychoticism yang tinggi.

Pendekatan behavioristik mencoba mengubah tingkah laku yang termasuk abnormal, baik yang tergolong neurotik, psikotik ataupun tingkah laku manusia yang tergolong normal. Penyimpangan tingkah laku dapat berbentuk ngompol, gagap, pobia, obsesi dan kompulsi, histeria, tiks, psikopat, kriminalitas, ketimpangan sosial, psikosa alcoholism, dan mental deficiency pada manusia yang tergolong normal.

#### **Aplikasi Teori Behavioristik dalam Konseling**

Ivey (1987) menjelaskan bahwa dalam pendekatan behavior hal yang penting untuk mengawali konseling adalah mengembangkan kehangatan, empati dan hubungan supportive. Corey (2005) menjelaskan bahwa proses konseling yang terbangun dalam pendekatan behavioristik terdiri dari empat hal yaitu ; (1) tujuan terapis diarahkan pada memformulasikan tujuan secara spesifik, jelas, konkrit, dimengerti dan diterima oleh konseli dan konselor, (2) peran dan fungsi konselor/terapis adalah mengembangkan keterampilan menyimpulkan, reflection, clarification, dan open-ended questioning, (3) kesadaran konseli dalam melakukan terapi dan partisipasi konselor ketika proses terapi berlangsung akan memberikan pengalaman positif pada konseli dalam terapi, dan (4) memberi kesempatan pada konseli karena kerjasama dan harapan positif dari konseli akan membuat hubungan terapis lebih efektif. Sedangkan

menurut Ivey, et.al (1987); Ivey (1987) menjelaskan bahwa kesuksesan dalam melakukan konseling dengan pendekatan behavioristik didasarkan pada ; (1) hubungan antara konselor dengan konseli, (2) operasionalisasi perilaku (making the behavior concrete and observable), (3) analisis fungsional (the A-B-Cs of behavior), dan (4) menetapkan tujuan perubahan perilaku (making the goals concrete). Woolfe dan Dryden (1998) menegaskan bahwa dalam kerangka hubungan antara konselor-konseli secara bersama-sama harus konsisten dalam hal, *pertama*; konseli diharapkan untuk memiliki perhatian positif (minat), kompetensi (pengalaman) dan aktivitas (bimbingan), *kedua*; konselor tetap konsisten dalam perhatian positif, self-disclosure (engagement) dan kooperatif (berorientasi pada tujuan konseli).

Bagian dari proses konseling yang tidak dapat ditinggalkan adalah proses asesmen. Dalam behavioral proses ini dapat dilakukan dengan memakai instrumen asesmen, self-report, behavior rating scales, format self monitoring, teknik observasi sederhana. Perangkat instrumen tersebut merupakan bagian dari upaya behavioral konseling, sedangkan teknik-teknik behavioral yang dapat digunakan adalah :

1. Teknik operant conditioning, prinsip-prinsip kunci dalam behavioral adalah penguatan positif, penguatan negatif, extinction, hukuman positif dan hukuman negatif (Corey, 2005; Ivey, 1987; Lynn, 1985; Carlton, 1971).
2. Model asesmen fungsional, merupakan blueprint bagi konselor dalam memberikan intervensi yang diperlukan oleh konseli. Langkah-langkah yang disiapkan konselor dilakukan tahap demi tahap dalam memberikan perlakuan (Corey, 2005).
3. Relaxation training and related methods, adalah teknik yang dipakai untuk melatih konseli agar melakukan relaksasi. Dalam pelaksanaannya konselor dapat memodifikasi teknik ini dengan systematic desensitization, asertion training, self management programs. Teknik ini tepat digunakan untuk terapi-terapi klinis (Corey, 2005; Ivey, 1987; Carlton, 1971).
4. Systematic desensitization merupakan teknik yang tepat untuk terapi bagi konseli yang mengalami phobia, anorexia nervosa, depresi, obsesif, kompulsif, gangguan body image (Corey, 2005; Ivey, 1987; Lynn, 1985; Carlton, 1971).
5. Exposure therapies. Variasi dari exposure therapies adalah in vivo desensitization dan flooding, teknik terapi ini dengan memaksimalkan kecemasan/ketakutan konseli (Corey, 2005; Lynn and Garske, 1985).
6. Eye movement desensitization and reprocessing, didesain dalam membantu konseli yang mengalami post traumatic stress disorder (Corey, 2005).
7. Assertion training, metode ini didasarkan pada prinsip-prinsip terapi kognitif perilaku. Ditujukan bagi konseli yang tidak dapat mengungkapkan ketegasan dalam dirinya (Corey, 2005; Lynn, 1985).
8. Self-management programs and self-directed behavior, terapi bagi konseli untuk membantu terlibat dalam mengatur dan mengontrol dirinya (Corey, 2005).
9. Multimodal therapy; clinical behavior therapy dikembangkan dengan berdasar pada pendekatan secara holistic dari teori belajar sosial dan terapi kognitif kemudian sering disebut dengan technical eclecticism (Corey, 2005).

Teori kognitif perilaku merupakan kelanjutan dari hasil eksperimen yang dirintis Skinner dan Pavlov. Dalam model ini konseli diajak untuk dapat mengubah tingkah laku baru dengan terapi-terapi emosi dan kognitif, modifikasi teori kognitif perilaku dari sebelumnya teori behavior terletak pada peranan emosi dan kognisi yang turut menjadi penyebab timbulnya perilaku salah

suai serta dapat menentukan perubahan tingkah laku baru. Albert Ellis dalam Corey (2005) mengajukan model-model terapi dalam konseling merupakan implikasi dari social learning theory, yaitu ; cognitive (melawan keyakinan-keyakinan irasional, melakukan aktivitas kognitif yang merupakan implementasi model A-B-Cs, memakai bahasa yang lebih umum dan nayaman serta memakai humor); emotive techniques (emosi yang rasional, role playing, latihan melawan rasa malu, memanfaatkan kekuatan dan tenaga); behavioral techniques (memakai teknik-teknik behavioral), sedangkan Aaron T. Beck's cognitive therapy menjelaskan kemungkinan adanya distorsi kognitif, tujuan dari konseling adalah berusaha untuk mengubah distorsi tersebut. Biasanya cognitive distortion memiliki karakteristik ; membuat kesimpulan yang berubah-ubah, selective abstraction, labeling dan mislabeling, pola pikir yang berlawanan. Tokoh kognitif behavior yang lain adalah Donald Meichenbaum, yang melakukan modifikasi perilaku kognitif dengan difokuskan pada perubahan self-verbalizations konseli. Training tentang self-instructional ditujukan pada upaya membantu konseli memiliki kesadaran diri. Meichenbaum mendeskripsikan tiga fase dari proses perubahan perilaku konseli yaitu ; fase I self-observation, fase II melakukan dialog internal, fase III mempelajari perilaku baru yang terbentuk.

## **Pembahasan**

Empat pilar utama dalam behavioristik adalah classical conditioning, operant conditioning, social learning theory dan cognitive behavior therapy. Dalam teori pengkondisian klasik, perubahan perilaku yang diharapkan adalah adanya stimulus langsung. Terjadinya perilaku tertentu disebabkan oleh stimulus tertentu yang secara langsung terkait, sedangkan dalam operant conditioning perilaku yang terbentuk diakibatkan oleh stimulus yang telah dikondisikan. Cognitive behavior therapy mengemukakan empat komponen penting pada manusia yaitu fisik, perilaku, kognisi dan emosi, di mana gangguan emosional akan mempengaruhi perilaku pada manusia sehingga terapi yang dikembangkan adalah mensikapi gangguan emosi secara kognitif dan perilaku yang menunjukkan kestabilan kognitif. Pendekatan behavioristik klasik manusia dipandang secara mekanistik dan deterministik, namun dalam behavioristik kontemporer difokuskan pada pendekatan scientific yang terstruktur dan sistematis yang berusaha menghilangkan model mekanistik. Thompson (2004) berargumentasi bahwa manusia pada dasarnya bersifat netral (tabula rasa), konsep ini memiliki anggapan bahwa potensi manusia tidak dihargai dan menekankan pentingnya aspek lingkungan sebagai penentu dalam perkembangan manusia. Social learning theory yang dikembangkan Bandura mendeskripsikan bahwa lingkungan merupakan stimulus yang kuat dalam proses belajar, sehingga manusia akan berkembang jika berada dalam lingkungan yang mampu memberikan dukungan (positive reinforcement). Teori belajar sosial ini berusaha mengeliminasi konstruk dan konsep tentang mekanistik yang telah terbangun sejak tahun 1950-an.

Paradigma utama dari pola dasar belajar pada manusia adalah stimulus dan respons. Konsep belajar pada manusia ditunjukkan pada kemampuan dalam proses belajar yang dilakukan sehingga proses konseling sebagai upaya individu untuk reeducation and relearning processes, dimana dalam proses belajar lebih menekankan tidak adanya perilaku yang mengganggu. Gangguan-gangguan yang muncul harus dihilangkan untuk mendapatkan perilaku yang diharapkan. Gangguan emosional, kecemasan, depresi dan kepribadian merupakan fokus dari proses konseling sehingga konseling mengupayakan untuk menghilangkan munculnya gejala tersebut dengan model-model psikoterapi. Tujuan konseling dikonsentrasikan pada

proses perilaku dari perubahan tingkah laku yang tampak atau tidak tampak. Pendekatan konseling yang dominan adalah konseling klinis untuk mengatasi gangguan-gangguan perilaku yang ditunjukkan oleh konseli. Proses konseling yang paling urgen adalah adanya tujuan yang spesifik, dapat terukur dan merupakan bentuk perilaku yang diharapkan sehingga dalam konseling, konseli diajak untuk menentukan tujuan yang spesifik, jelas, terukur dan bermanfaat bagi dirinya (konseli)

Pendekatan behavioristik cenderung bersifat direktif dan memberi arahan kepada konseli. Konselor memiliki posisi aktif untuk membantu konseli mengubah perilakunya. Dalam metode pengkondisian klasik, model yang sering dipakai adalah disentisasi sistematis, flooding, dan hypnosis sedangkan di era selanjutnya teknik yang digunakan adalah self-management, shaping, modeling, role playing, assertiveness training. Pada behavioristik kontemporer dengan teknik modifikasi perilaku dan multimodal therapy yang dikembangkan oleh Lazarus.

Peran konselor dalam pendekatan behavioristik adalah aktif dan direktif, aktif untuk melakukan intervensi dan membawa konseli dalam perubahan perilaku yang diharapkan, sedangkan direktif dimaknai sebagai upaya konselor untuk memberikan arahan secara langsung kepada konseli. Peran sentral dari pola ini berimplikasi pada intervensi krisis yang dilakukan oleh konselor kepada konseli sehingga konselor diharapkan memahami tentang *coping skills*, *problem solving*, *cognitive restructuring* dan *structural cognitive therapy*. Pendekatan krisis yang dilakukan oleh konselor merupakan realisasi dari *clinical therapeutic* menjadi ciri utama dalam pendekatan behavioristik.

Dalam proses konseling, pendekatan behavior merupakan suatu proses di mana konselor membantu konseli untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional dan keputusan tertentu yang bertujuan ada perubahan perilaku pada konseli. Pemecahan masalah dan kesulitannya dengan keterlibatan penuh dari konselor. Pendekatan behavioristik dalam konseling dipengaruhi oleh ; kelebihan dan perilaku konseli, jenis problematika, jenis penguatan yang dilakukan dan orang lain yang memiliki arti tertentu bagi kehidupan konseli dalam perubahan perilakunya. Dalam pelaksanaannya, pendekatan behavioristik memiliki kontribusi yang cukup berarti dalam konseling dan psikoterapi. Muhammad Surya (2003) mengemukakan bahwa beberapa sumbangan terapi behavior adalah ; secara epistemologis menjadikan sebagai salah satu komponen dalam mengembangkan konseling, mengembangkan perilaku spesifik sebagai hasil konseling yang dapat diukur sebagai manifestasi dari penetapan tujuan yang konkrit, memberikan ilustrasi bagaimana mengatasi keterbatasan lingkungan, serta penekanan bahwa konseling hendaknya memusatkan pada perilaku sekarang dan bukan kepada perilaku yang terjadi pada masa lalu. Sementara itu kekurangan dari pendekatan behavioristik adalah ; kurang menyentuh aspek pribadi, bersifat manipulatif dan mengabaikan hubungan antar pribadi, lebih terkonsentrasi kepada teknik, seringkali pemilihan tujuan ditentukan oleh konselor, konstruk belajar yang dikembangkan dan digunakan tidak cukup komprehensif untuk menjelaskan belajar dan hanya dipandang sebagai suatu hipotesis yang harus di tes, serta perubahan pada konseli hanya berupa gejala yang dapat berpindah kepada bentuk perilaku lain.

Dalam perkembangannya, berdasarkan banyak studi kasus ternyata prinsip-prinsip belajar yang dikembangkan pada pendekatan behavior tidak mampu menjelaskan secara memuaskan terhadap problem perilaku manusia yang memang lebih kompleks daripada perilaku binatang (Foreyt & Goodrick, 1981). Kesimpulan tersebut merupakan kritik terhadap terapi behavior

karena hanya menekankan masalah perubahan perilaku sebagai hasil akhir dari proses konseling. (Corey, 2005) memberikan kritik terhadap terapi behavior, yaitu ; (1) terapi behavior hanya mengubah perilaku bukan mengubah perasaan, (2) behavior therapy gagal menghubungkan faktor-faktor penting dalam terapi/konseling, (3) behavior therapy tidak memberikan proses pemahaman, (4) behavior therapy berusaha menghilangkan simptom daripada mencari penyebab, (5) behavior therapy dikontrol dan dimanipulasi oleh terapis. Walaupun kritik dari Corey merupakan titik-titik dari kelemahan behavior therapy tetapi pengaruh dari behaviorisme yang cukup besar di bidang konseling, psikoterapi dan pendidikan, apresiasi terhadap teori ini masih cukup tinggi. Munculnya teori kontemporer yang mendukung behavioristik meruupakan bukti dari dinamika terapi perilaku, disamping pendekatan ini masih dominan dilakukan di bidang klinis. Berawal dari landasan pemikiran ini, maka cukup bijak jika seorang konselor dalam memilih dan menetapkan pendekatan dalam konseling disesuaikan dengan karakteristik personal dan permasalahan yang dialami konseli.

Kemampuan konselor dalam menggunakan pendekatan dalam proses konseling merupakan sebagian dari kompetensi yang harus dimiliki, karena sebagai seorang helper tidak bijaksana jika dalam suatu proses konseling yang memungkinkan dipakainya berbagai pendekatan, seorang konselor hanya mengaplikasikan satu pendekatan. Corey (1988) menekankan pentingnya eklektik konseling yang merupakan orientasi teoritis dalam melakukan proses konseling. Data dari Smith (1982) menunjukkan bahwa sebesar 41,20% memakai pendekatan eklektik, 10,84 menggunakan pendekatan psikoanalisa sedangkan cognitive behavior sebesar 10,36%, sementara pendekatan-pendekatan yang lain berada di bawah 10%. Namun demikian keputusan untuk memilih pendekatan dalam konseling tetap berada dalam koridor profesionalitas.

## **Kesimpulan**

Pendekatan dalam layanan konseling merupakan suatu strategi untuk memberikan intervensi kepada konseli. Tujuan yang akan dicapai adalah perubahan pada konseli yang memungkinkan konseli untuk dapat menerima diri (*self-acceptance*), memahami diri (*self-understanding*), menyadari diri (*self-awareness*), mengarahkan diri (*self-directing*), dan aktualisasi diri (*self-actualitation*). Dalam proses konseling, dimensi perubahan merupakan tujuan yang akan dicapai oleh konseli-konselor. Banyak faktor yang mempengaruhi pemilihan pendekatan dalam konseling, diantaranya adalah karakteristik personal (konseli), karakteristik problem, hingga pada tujuan yang hendak dicapai.

Behavioristik merupakan salah satu pendekatan teoritis dan praktis mengenai model perubahan perilaku konseli dalam proses konseling dan psikoterapi. Pendekatan behavioristik yang memiliki ciri khas pada makna belajar, conditioning yang dirangkai dengan *reinforcement* menjadi pola efektif dalam mengubah perilaku konseli. Pandangan deterministik behavioristik merupakan elemen yang tidak dapat di hilangkan. Namun pada perkembangan behavioristik kontemporer, pengakuan pada manusia berada pada tingkat yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan awal-awal munculnya teori ini.

Pendekatan behavioristik menekankan pentingnya lingkungan dalam proses pembentukan perilaku. Pendekatan ini bertujuan untuk menghilangkan tingkah laku salah suai, tidak sekedar mengganti simptom yang dimanifestasikan dalam tingkah laku tertentu. Dengan pendekatan behavior, diharapkan konseli memiliki tingkah laku baru yang terbentuk melalui proses

conditioning, hilangnya simtom dan mampu merespon terhadap stimulus yang dihadapi tanpa menimbulkan masalah baru.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Beck, CE. (1971). *Philosophical Guidelines for Counseling*. Second Edition. Dubuque : WMC. Brown Company. Publisher.
- Corey, G., Corey, MS., and Callanan, P., (1988). *Issues and Ethics in The Helping Profession*. Third Edition. Belmont : Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Corey, G. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Seventh Edition. Belmont : Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Muhammad Djawad Dahlan. (1985). *Beberapa Pendekatan dalam Penyuluhan (Konseling)*. Bandung. Diponegoro.
- Foreyt, J.P. and Goodrick, G.K. (1981). *Cognitive Behavior Therapy*. Dalam Corsini, R.J. (ed.). *Handbook of Innovative Psychotherapy*. New York : John Wiley & Sons.
- Ivey, AE., Ivey, MB and Simek-Downing, L., (1987). *Counseling and Psychotherapy : Integrating Skills. Theory and Practice*. Second Edition. New Jersey : Prentice Hall.
- Ivey, AE., Ivey, MB and Simek-Morgan, L., (1993). *Counseling and Psychotherapy : A Multicultural Perspective*. Third Edition. Needham Heights : Allyn and Bacon.
- Mohamad Surya. (2003). *Teori-teori Konseling*. Bandung : CV Pustaka Bani Quraisy.
- Rosjidan, (1985). *Pengantar Teori-teori Konseling*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Woolfe, R., and Dryden, W., (1998). *Handbook of Counseling Psychology*. London : SAGE Publications, Ltd.