

Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behaviouristik untuk Siswa SMP

Erdiyati
SMP N 1 Margoyoso Pati
e-mail: erdisuharto@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima: 12 Maret 2018
Revisi: 27 April 2018
Disetujui: 12 Mei 2018
Dipublikasikan: Juni 2018

Keyword

Konseling Kelompok
Behaviouristik

Abstract

This article aims to examine the behaviouristik approach in group counseling situations. The method used is the study of literature by comparing the author's experience during implementing group I school counseling. The result can be found techniques in the behaviouristic approach that can be developed in the implementation of group counseling for junior high school students.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY-SA



Pendahuluan

Berkaitan dengan tugas guru sebagai profesi meliputi mendidik, mengajar dan melatih. Mendidik berarti meneruskan dan mengembangkan nilai-nilai hidup. Mengajar berarti meneruskan dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Sedangkan melatih berarti mengembangkan ketrampilan-ketrampilan kepada siswa. Terutama guru BK (Bimbingan dan Konseling) harus bisa menjalankan profesinya yaitu mengonseling siswa yang “bermasalah” / atau butuh pemecahan masalah. Dan salah satu metode konseling adalah metode konseling behavior yang tujuannya adalah untuk mengahapus/menghilangkan tingkah laku maldaptif (masalah) untuk digantikan dengan tingkah laku baru yaitu tingkah laku adaptif yang diinginkan siswa. Tujuan yang sifatnya umum harus dijabarkan ke dalam perilaku yang spesifik : (a) diinginkan oleh klien; (b) konselor mampu dan bersedia membantu mencapai tujuan tersebut; (c) klien dapat mencapai tujuan tersebut; (d) dirumuskan secara spesifik. Konselor dan klien bersama-sama (bekerja sama) menetapkan/merumuskan tujuan-tujuan khusus konseling.

Dalam pelaksanaan proses konseling, guru seringkali dihadapkan dengan berbagai macam masalah, terutama masalah-masalah yang terkait dengan keberhasilan proses konseling. Keberhasilan dalam konseling terlihat dari siswa yang menemukan solusi atas masalahnya. Keberhasilan siswa dalam menyelesaikan masalahnya tidak terlepas dari peran aktif guru BK, begitu juga dengan keberhasilan siswa dari segi emosional. Hal ini pun di tentukan oleh guru, khususnya guru BK yang mampu memberi motivasi dan dapat menciptakan iklim / suasana yang harmonis, kondusif, menyenangkan dan mampu memberi semangat kepada siswa.

Bimbingan Konseling sebagai salah satu bagian di lembaga pendidikan formal merupakan wahana untuk meningkatkan ketrampilan, sikap, dan nilai. Pendidikan yang di terapkan oleh Bimbingan Konseling menekankan pada pemberian pengalaman secara langsung. Tujuan pendidikan Bimbingan Konseling adalah membantu siswa memahami ketrampilan, sikap, dan nilai. dan saling keterkaitannya, mengembangkan ketrampilan dasar untuk menumbuhkan nilai serta sikap ilmiah, menerapkan konsep dan prinsip untuk menghasilkan karya ketrampilan, sikap, dan nilai yang berkaitan dengan kebutuhan manusia. Maka metode yang digunakan dalam pembelajaran Bimbingan Penyuluhan Konseling harus merupakan metode yang mengandung esensi pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam pengetahuan ilmiah untuk meningkatkan

kecerdasan emosional siswa. Salah satu metode yang tepat yang digunakan dalam proses konseling siswa untuk meningkatkan memberi solusi atas masalah siswa adalah metode behavior yaitu metode yang menitik beratkan pada tingkah laku dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungan melalui hukum-hukum belajar : (a) pembiasaan klasik; (b) pembiasaan operan; (c) peniruan. Tingkah laku tertentu pada individu dipengaruhi oleh kepuasan dan ketidak puasan yang diperolehnya. Manusia bukanlah hasil dari dorongan tidak sadar melainkan merupakan hasil belajar, sehingga ia dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi pembentukan tingkah laku.

Corey & Corey (2006) menjelaskan bahwa seorang ahli dalam konseling kelompok mencoba membantu peserta untuk menyelesaikan kembali permasalahan hidup yang umum dan sulit seperti: permasalahan pribadi, sosial, belajar/ akademik, dan karir. Konseling kelompok lebih memberikan perhatian secara umum pada permasalahan-permasalahan jangka pendek dan tidak terlalu memberikan perhatian pada treatment gangguan perilaku dan psikologis. Konseling kelompok memfokuskan diri pada proses interpersonal dan strategi penyelesaian masalah yang berkaitan dengan pemikiran, perasaan, dan perilaku yang disadari. Metode yang digunakan adalah dukungan dan umpan balik interaktif dalam sebuah kerangka berpikir here and now (di sini dan saat ini).

Pembahasan

Tujuan umum dari layanan konseling kelompok dapat ditemukan dalam sejumlah literatur profesional yang mengupas tentang tujuan konseling kelompok, sebagaimana ditulis oleh Ohlsen, Dinkmeyer, Muro, serta Corey (dalam Winkel, 1997) sebagai berikut.

1. Masing masing konseli mampu menemukan dirinya dan memahami dirinya sendiri dengan lebih baik. Berdasarkan pemahaman diri tersebut, konseli rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif kepribadiannya.
2. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi antara satu individu dengan individu yang lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada setiap fase-fase perkembangannya.
3. Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, dimulai dari hubungan antarpribadi di dalam kelompok dan dilanjutkan kemudian dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.
4. Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati/ memahami perasaan orang lain. Kepekaan dan pemahaman ini akan membuat para konseli lebih sensitif terhadap kebutuhan psikologis diri sendiri dan orang lain.
5. Masing masing konseli menetapkan suatu sasaran/target yang ingin dicapai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
6. Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.
7. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian, konseli tidak akan merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya dirinyalah yang mengalami masalah tersebut.
8. Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian. Pengalaman berkomunikasi tersebut akan membawa dampak positif dalam kehidupannya dengan orang lain di sekitarnya

Manusia adalah makhluk reaktif yang tingkah lakunya dikontrol oleh faktor-faktor dari luar. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Tingkah laku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya. Tingkah laku dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungan melalui hukum-hukum belajar : (a) pembiasaan klasik; (b) pembiasaan operan; (c) peniruan. Tingkah laku tertentu pada individu dipengaruhi oleh kepuasan dan ketidakpuasan yang diperolehnya. Manusia bukanlah hasil dari dorongan tidak sadar melainkan merupakan hasil belajar, sehingga ia dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi pembentukan tingkah laku.

Karakteristik konseling behavioral adalah : (a) berfokus pada tingkah laku yang tampak dan spesifik, (b) memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuan konseling, (c) mengembangkan prosedur perlakuan spesifik sesuai dengan masalah klien, dan (d) penilaian yang obyektif terhadap tujuan konseling. Menurut Skinner, perilaku manusia atas konsekuensi yang diterima. Apabila perilaku mendapat ganjaran positif, maka individu akan meneruskan atau mengulangi tingkah lakunya, sebaliknya apabila perilaku mendapat ganjaran negatif (hukuman), maka individu akan menghindari atau menghentikan tingkah lakunya. Pendekatan behavioral lebih berorientasi pada masa depan dalam menyelesaikan masalah. Inti dari behavioral adalah proses belajar dan lingkungan individu. Konseling behavioral dikenal sebagai ancangan yang pragmatis.

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

Corey (2001) mengatakan bahwa konseling behavioral yang modern tidak mempunyai asumsi deterministik tentang manusia yang menganggap manusia hanya sebagai produk dari kondisioning sosiokultur. Individu adalah hasil produksi dan juga yang memproduksi lingkungannya. Corey melihat Skinner sebagai penganut teori tingkah laku yang radikal yang tidak mengakui kemungkinan diri sebagai penentu dan kebebasan diri. Kecenderungan sekarang adalah untuk mengajarkan pengendalian kepada konseli, dengan demikian meningkatkan kebebasan mereka. Modifikasi tingkah laku bertujuan meningkatkan keterampilan individu sehingga mereka mempunyai lebih banyak pilihan dalam memilih suatu tingkah laku.

Pada umumnya konselor yang mempunyai orientasi behavioral bersikap aktif dalam proses konseling. Konseli belajar menghilangkan atau belajar kembali bertingkah laku tertentu. Dalam proses ini, konselor berfungsi sebagai konsultan, guru, pemberi dukungan dan fasilitator. Ia bisa juga memberi instruksi atau mensupervisi orang-orang pendukung yang ada di lingkungan konseli yang membantu dalam proses perubahan tersebut. Konselor behavioral yang efektif beroperasi dengan perspektif yang luas dan terlibat dengan konseli dalam setiap fase konseling (Gladding, 2004).

Fungsi dan tugas konselor juga dijelaskan untuk mengaplikasikan prinsip dari mempelajari manusia untuk memberi fasilitas pada penggantian perilaku maladaptif dengan perilaku yang lebih adaptif. Kemudian menyediakan sarana untuk mencapai sasaran konseli, dengan membebaskan seseorang dari perilaku yang mengganggu kehidupan yang efektif sesuai dengan nilai demokrasi tentang hak individu untuk bebas mengejar sasaran yang dikehendaki sepanjang sasaran itu sesuai dengan kebaikan masyarakat secara umum.

Keberadaan konseli dalam konseling kelompok khususnya behavioral tidak harus berasal dari konseli yang mempunyai permasalahan yang sama. Setiap anggota kelompok diberikan kesempatan untuk menanggapi persoalan yang sedang dihadapi oleh salah seorang anggota kelompok. Di sini, ada semacam sharing pendapat di antara teman sebaya dalam memecahkan

sebuah persoalan. Dalam kegiatan konseling, konselor memegang peranan aktif dan langsung. Hal ini bertujuan agar konselor dapat menggunakan pengetahuan ilmiah untuk menemukan masalah-masalah konseli sehingga diharapkan kepada perubahan perilaku yang baru. Sistem dan prosedur konseling behavioral sangat terdefiniskan, juga demikian pula peranan yang jelas dari konselor dan konseli. Konseli harus mampu berpartisipasi dalam kegiatan konseling, ia harus memiliki motivasi untuk berubah, harus bersedia bekerjasama dalam melakukan aktivitas konseling, baik ketika berlangsung konseling maupun diluar konseling.

Guna mencapai perubahan yang menjadi tujuan penyelenggaraan konseling behavioral, maka tahap-tahap pelaksanaan konseling harus sistematis. Hal ini disebabkan konseling behavioral berbasis pada tingkah laku khusus yang akan dirubah. Berikut merupakan tahapannya :

1. Memulai Kelompok (*Beginning The Group*)

Konselor mengadakan pertemuan dengan setiap individu untuk menentukan apakah individu-individu tersebut cocok untuk ditangani dalam kelompok dan memiliki kemauan untuk berpartisipasi dalam kelompok. Aktivitas dalam pertemuan kelompok yang pertama dipusatkan pada pengorganisasian kelompok, serta mengorientasikan konseli ke proses kelompok dan memulai membangun sebuah kebersamaan kelompok.

2. Pembatasan atau Penentuan masalah (*Definition of the Problem*)

Masalah konseli yang diceritakan pada kelompok perlu dianalisis terlebih dahulu. Konselor mengidentifikasi anteseden dan konsekuensi tingkah laku dengan melakukan analisis yang sistematis tentang tingkah laku bermasalah tersebut, sehingga konselor dapat memberikan stimuli dan mengeksplorasi lebih lanjut unsur-unsur penguat yang mungkin ada pada masalah itu.

3. Perkembangan dan Sejarah Sosial (*The Development and Social History*)

Pada tahap ini, konselor dapat meminta konseli untuk mengungkapkan keberhasilan dan kegagalan dalam hidupnya, kelebihan dan kekurangan dirinya, hubungan sosial, penghambat tingkah laku, dan konflik-konflik yang dialami.

4. Pernyataan Tujuan Behavioral (*Stating Behavioral Goal*)

Konseli harus menyatakan masalah dan tujuan yang diharapkan dalam bentuk behavioral. Tujuan yang spesifik ini merupakan tujuan bagi perilaku khusus yang akan diubah.

5. Strategi Perubahan Tingkah Laku (*Strategies for Behavioral Change*)

Pada tahap ini akan sangat membantu jika konselor mengembangkan kontrak behavioral yang spesifik, yaitu kontrak mingguan dengan setiap anggota.

6. Pengalihan dan Pemeliharaan Tingkah Laku yang Dikehendaki (*Transfer and Maintenance of Desired Behavior*)

Pengalihan perubahan tingkah laku ini dapat difasilitasi pemanfaatan kelompok sebagai dunia kecil dari kehidupan yang sebenarnya. Konselor perlu membangun situasi di mana anggota kelompok dapat mencoba tingkah laku yang dikehendaki dalam situasi kelompok sehingga mereka dapat memperoleh balikan (feedback) atas usaha mereka.

Teknik-teknik konseling yang digunakan adalah:

1. *Systematic Desensitisation* (desensitisasi sistematis): teknik spesifik yang digunakan untuk menghilangkan kecemasan dengan kondisi rileks saat berhadapan dengan situasi yang menimbulkan kecemasan yang bertambah secara bertahap.
2. *Relaxation* (teknik relaksasi): teknik yang digunakan untuk membantu konseli mengurangi ketegangan fisik dan mental dengan latihan pelepasan otot-ototnya dan pembayangan situasi yang menyenangkan saat pelepasan otot-ototnya sehingga tercapai kondisi rileks, baik fisik dan mentalnya.
3. *Teknik Flooding*: teknik yang digunakan konselor untuk membantu konseli mengatasi kecemasan dan ketakutan terhadap sesuatu hal dengan cara menghadapkan konseli tersebut

- dengan situasi yang menimbulkan kecemasan tersebut secara berulang-ulang sehingga berkurang kecemasannya terhadap situasi tersebut.
4. Reinforcement Technique: teknik yang digunakan konselor untuk membantu meningkatkan perilaku yang dikehendaki dengan cara memberikan penguatan terhadap perilaku tersebut.
 5. Modelling: Teknik untuk memfasilitasi perubahan tingkahlaku konseli dengan menggunakan model.
 6. Cognitive Restructuring: teknik yang menekankan perubahan pola pikiran, penalaran, sikap konseli yang tidak rasional menjadi rasional dan logis.
 7. Assertive Training: teknik membantu konseli mengekspresikan perasaan dan pikiran yang ditekan terhadap orang lain secara lugas tanpa agresif
 8. Self Management: teknik yang dirancang untuk membantu konseli mengendalikan dan mengubah perilaku sendiri melalui pantau diri (swa pantau atau swa monitoring), kendali diri (self control), dan ganjar diri (self reinforcement).
 9. Behavioral rehearsal: teknik penggunaan pengulangan atau latihan dengan tujuan agar konseli belajar keterampilan antarpribadi yang efektif atau perilaku yang layak.
 10. Behavior contract (kontrak perubahan tingkahlaku): suatu kesepakatan tertulis atau lisan antara konselor dan konseli sebagai teknik untuk memfasilitasi pencapaian tujuan konseling. Teknik ini memberikan batasan, motivasi, insentif bagi pelaksanaan kontrak, dan tugas-tugas yang ditetapkan bagi konseli untuk dilaksanakan antar pertemuan konseli.
 11. Homework assignment (Pekerjaan Rumah): teknik yang digunakan dengan cara memberikan tugas/aktivitas yang dirancang agar dilakukan konseli antara pertemuan konseling seperti mencoba perilaku baru, meniru perilaku tertentu, atau membaca bahan bacaan yang relevan dengan masalah yang dihadapinya.
 12. Role Playing (bermain peran): teknik yang digunakan konselor untuk membantu konseli mencapai tujuan yang diharapkan dengan permainan peran. Konseli memerankan perilaku tertentu yang ingin dikuasainya sehingga dapat tujuan yang diharapkan.

Simpulan

Tingkah laku adalah hasil belajar, manusia merupakan hasil dari lingkungan tetapi juga pencipta lingkungan. Tidak ada asumsi dasar yang dapat merangkum seluruh prosedur dalam pendekatan tingkah laku. Teknik konseling kelompok behavioral sangat menitikberatkan kepada perubahan tingkah laku dan tindakan, tidak terkecuali dalam sebuah kelompok. Konselor dapat menjadi pembimbing tiba-tiba kemudian bisa pula menjadi fasilitator atau juga supervisor dalam sesi-sesi konseling yang dilakukan. Teknik-teknik perubahan tingkah laku yang khusus dalam behavioral adalah ; Pelatihan Asertivitas, Latihan Respon, Relaksasi, Desensitisasi Sistematis, Implosion dan Flooding, yang mana teknik-teknik ini dapat digunakan sesuai kondisi dan tingkat keperluannya dalam proses konseling kelompok. Proses konseling kelompok behavioral ini jarang sekali dapat dilakukan hanya sekali, perlu beberapa sesi untuk setiap konseli agar benar-benar puas dan mengubah tingkah lakunya sesuai dengan harapannya. Namun konseling behavioral sangat efektif untuk mengurangi tingkat dan kecenderungan seperti kecemasan, kegalauan, kekhawatiran, kebingungan dan lain sebagainya dalam lingkup singkat.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsini. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
Dimiyati, Mahmud. (2000). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan

- Edi, Legowo. (2003). *Analisis Pengubahan Tingkah Laku*. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret
- Hurlock, E. (1999). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga
- Hamalik, Oemar. (2004). *Prses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Iqbal, Hasan. (2002). *Pokok-Pokok Materi metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Margaret, Bell. (2001). *Belajar dan Membelajarkan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Marzuki. (2002). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Bagian Penerbitan Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia
- Muhibbin, Syah. (2005). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Santoso, S., & Zamroni, E. (2017). Analysis of Social and Emotional Development of Orphaned Youth in terms of Self Concept and Resilience: Study at Child Care Children's Home (PSAA) Tunas Bangsa Pati. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 87-93.
- Sardiman. (2002). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Gunarso, S. (2002). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Slameto. (2005). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Soedomo, Hadi. (2005). *Pengelolaan Kelas*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS dan UPT Penerbitan Percetakan UNS
- Soli&Thayeb. 2002. *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta: departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tenaga Akademik
- Trisno, Martono. (2005). *Strategi Belajar-Mengajar*. Surakarta: departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Universitas Sebelas Maret
- Thulus, Hidayat dkk, (2001). *Psikologi Pendidikan*. Surakarta: FKIP Universitas Sebelas Maret
- Yamin, Martini, (2006). *Sertifikasi Profesi Keguruan di Indonesia*, Jakarta : Putra Grafika.
- Winkel WS, (2001). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo
- Zamroni, E. (2016). Urgensi career decision making skills dalam penentuan arah peminatan peserta didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2).
- Zamroni, E., & Rahardjo, S. (2015). Manajemen Bimbingan Dan Konseling Berbasis Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1).
- Zamroni, E., Sugiharto, D. Y. P., & Tadjri, I. (2014). Pengembangan Multimedia Interaktif Bimbingan Karir Untuk Meningkatkan Keterampilan Membuat keputusan Karir Pada program Peminatan Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2)