

# **PENDEKATAN KONSELING BEHAVIOUR**

**Suhendri**

**BK UPGRIS**

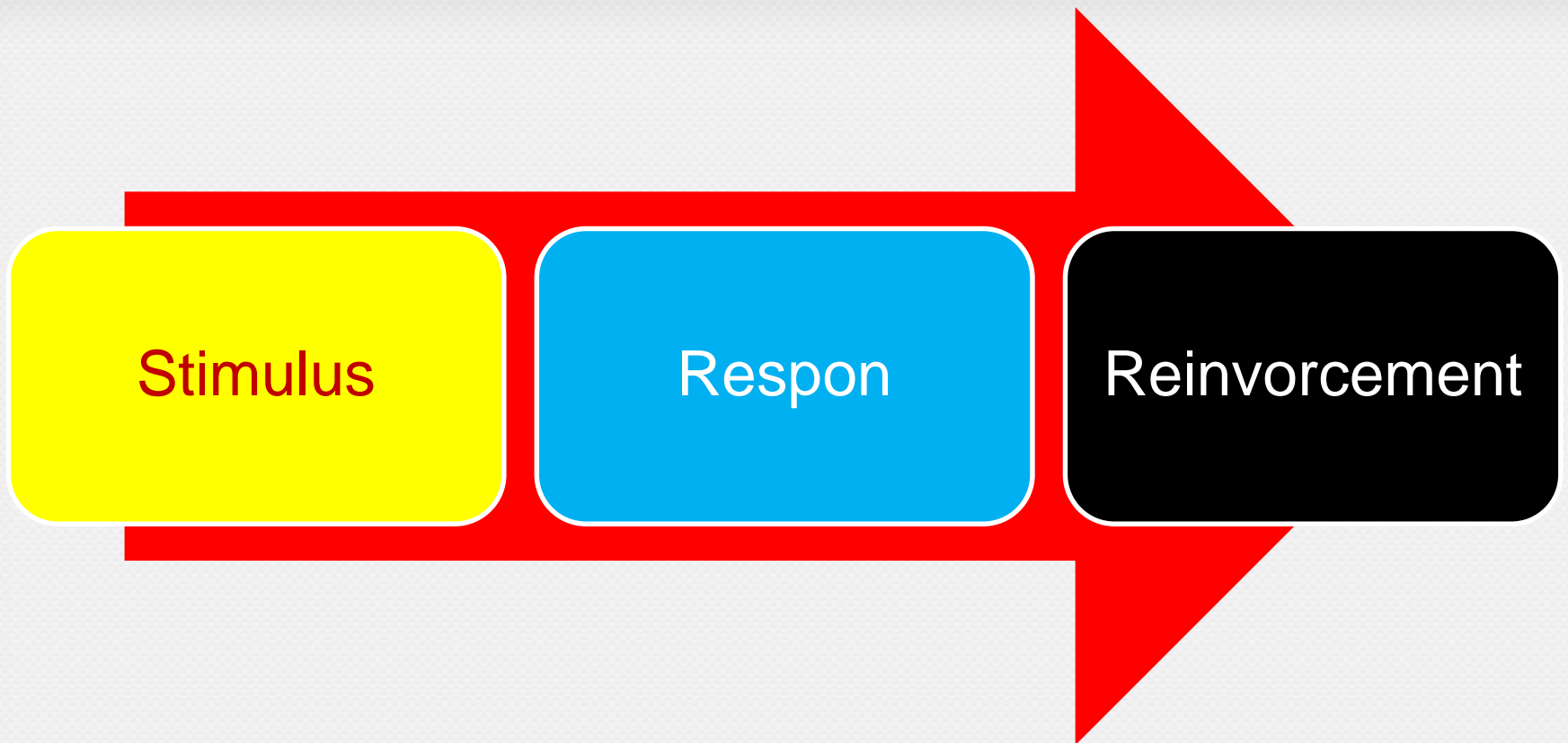
# 1.THERAPY BEHAVIORAL

## 2.BEHAVIORAL KOGNITIF



**ISTILAH “THERAPY BEHAVIOR” FOCUS PADA PERILAKU.**  
**Maka dlm aplikasinya : TEMUKANLAH**  
**“PERILAKU MALADAFTIF”**

# Proses Belajar – Perilaku



# Perbandingan ISTILAH 24/10/14

- Istilah = **PERKUATAN**
  1. Gerald Corey 2009/2005 PERKUATAN
  2. Ricard Nelson-Jones 2011 PENGUATAN
  3. **Neugkruck** = MENGUATKAN.
- Ini bertujuan u/ meningkatkan PRILAKU/TL yg BAIK-pun u/ mengurangi PL/TL yg SALAH/KURANG BAIK
- BH - TL SALAH itu di pandang menurut pandangan oleh LINGKUNGAN (*People Inveriomment*)

# TEORI BEHAVIOUR = BELAJAR

(Hendri)

- PRINSIP-2 BELAJAR
- LINGKUNGAN
- PERILAKU/TL

**CTT** : TIGA KOMPONEN UTAMA  
BEHAVOIUR. = Perilaku Maladaptif-  
Adaptif

# KONSEP DASAR

- Manusia : mahluk reaktif yang tingkah lakunya dikontrol/dipengaruhi oleh *inveriment factor*.
- Manusia : memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian,  
(Corey G, 1990)-(Terj 1995 ; 413-415)
- Manusia : dibentuk dan ditttkan oleh lingkungan culture social,
- Manusia : memiliki kecenderungan-2 : (+) & (-),  
(Corey G, 2009 : 195)

- 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 :
  - Pembiasaan klasik (kondisioning klasik),
  - Pembiasaan operan (kondisioning operan)
  - Peniruan (therapy cognitive), Ivan Pavlov.



# Pengkondisian Klasikal (*responden*)- Pengkondisian Operan

(Corey G, 2009 ; 198)

- Pada dasarnya pengkondisian klasik itu melibatkan stimulus tak berkondisi (UCS) yg scr otomatis membangkitkan respons berkondisi (CR), yg sama dgn respons tak berkondisi (UCR) apabila diasosiakan dgn stimulus tak berkondisi (UCS) dipasangkan dgn suatu stimulus (CS), lambat laun (CS) mengarahkan kemunculan (CR) ;
- UCS (makanan kucing) membangkitkan UCR, pengeluaran air liur kucing. Pembukaan kaleng makanan dgn pembuka listrik menjadi CS karena dipasangkan dgn makanan dan membangkitkan CR, pengeluaranana air liur kucing.

UCS —————→ UCR  
(makanan kucing) (pengeluaran air liur kucing)

CS —————→ CR  
(menjalankan pembuka kaleng listrik) (pengeluaran air liur kucing)



- TL Manusia bukanlah hasil dari dorongan tidak sadar melainkan merupakan hasil **BELAJAR**, sehingga ia dapat diubah dengan memodifikasi.
- Manusia cenderung akan mengambil stimulus yang menyenangkan dan menghindari stimulus yang tidak menyenangkan.

- **Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya.**
- **Memahami kepribadian manusia : mempelajari dan memahami bagaimana terbentuknya suatu tingkah laku**

# KARAKTERISTIK KONSELING BEHAVIORAL

1. Berfokus pada tingkah laku yang **TAMPAK**
1. Cermat dan operasional dalam merumuskan **TUJUAN KONSELING**
2. Mengembangkan prosedur perlakuan **SPESIFIK**
3. Penilaian **OBJEKTIF** terhadap tujuan konseling

# ASUMSI T. L BERMASALAH

- Tingkah laku bermasalah adalah tingkah laku atau **KEBIASAAN-KEBIASAAN NEGATIF** atau tingkah laku yang tidak tepat, yaitu tingkah laku yang **TIDAK SESUAI** dengan tuntutan **LINGKUNGAN**
- Tingkah laku yang salah hakikatnya terbentuk dari cara belajar atau **LINGKUNGAN YANG SALAH**

- Manusia bermasalah mempunyai kecenderungan merespon tingkah laku negatif dari **LINGKUNGANNYA**
- Tingkah laku maladaptif terjadi karena **KESALAPAHAMAN** dalam menanggapi **LINGKUNGAN** dengan **TEPAT**
- Seluruh tingkah laku manusia didapat diubah dengan menggunakan **PRINSIP-PRINSIP BELAJAR**

# Goal Counseling

- Menghapus/menghilangkan tingkah laku maladaptif (masalah) untuk digantikan dengan tingkah laku baru yaitu tingkah laku adaptif yang diinginkan klien.

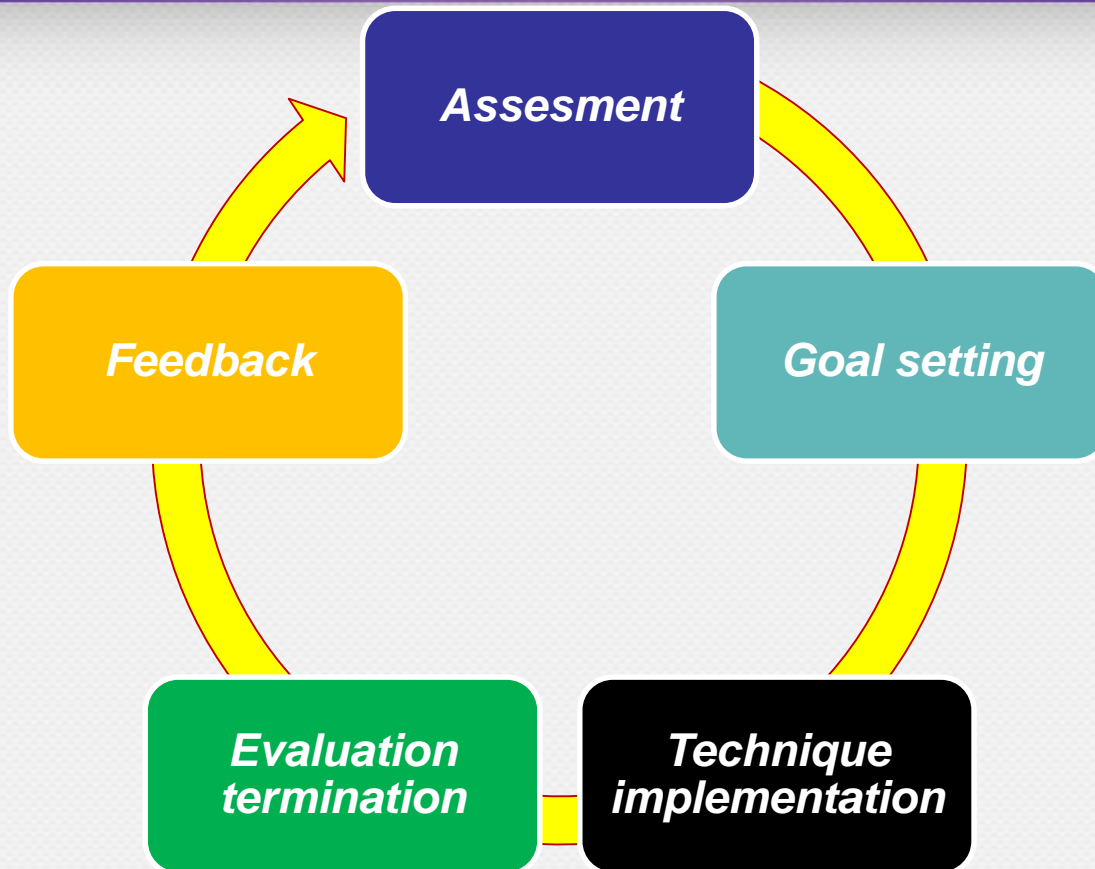


- Tujuan yang sifatnya umum harus dijabarkan ke dalam perilaku yang spesifik
  - Diinginkan oleh klien
  - Konselor mampu dan bersedia membantu mencapai tujuan tersebut
  - Klien dapat mencapai tujuan tersebut
  - Dirumuskan secara spesifik
- Konselor dan klien bersama-sama (bekerja sama) menetapkan/merumuskan tujuan-tujuan khusus konseling.

# Description of the Counseling Process

- Proses konseling dibingkai oleh kerangka kerja untuk mengajar klien dalam mengubah tingkah lakunya
- Proses konseling adalah proses belajar, konselor membantu terjadinya proses belajar tersebut

# Stages of Counseling



# Description

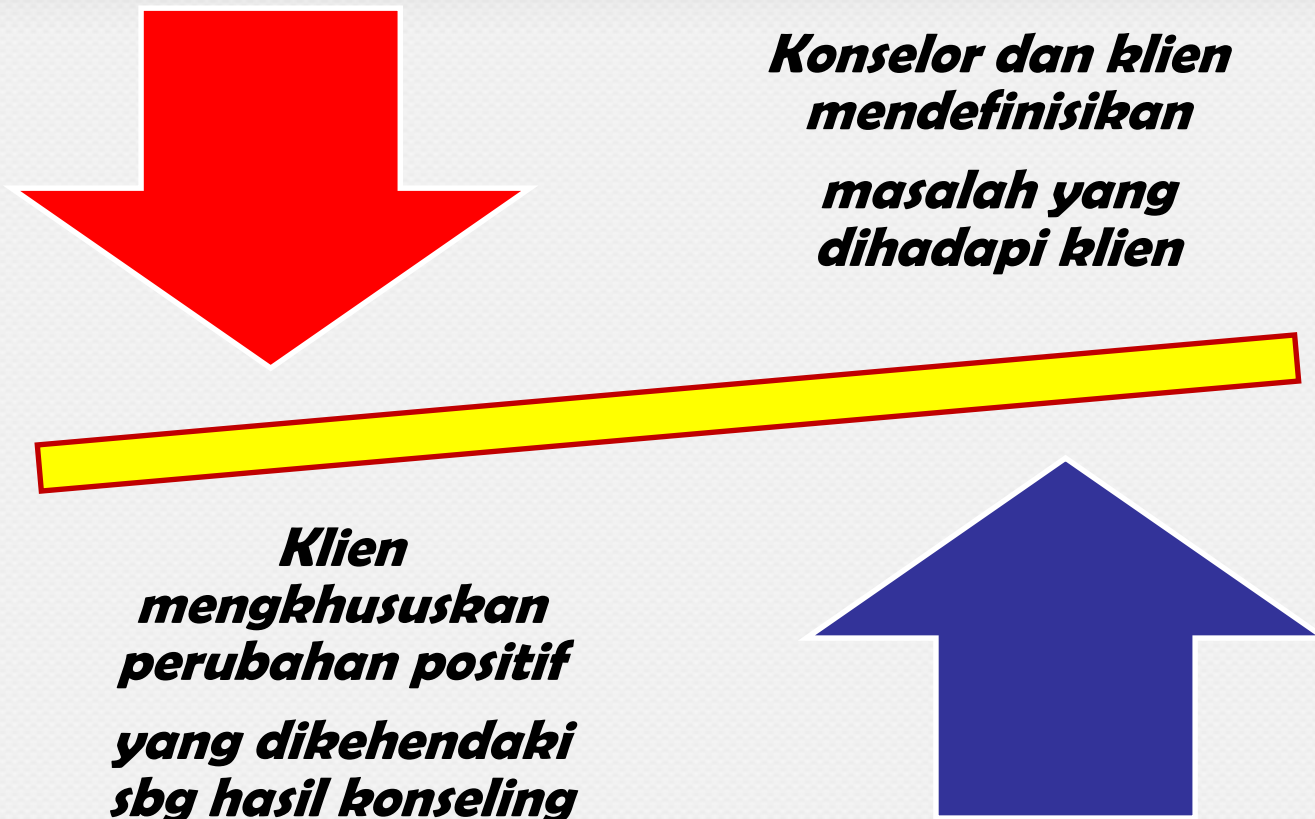
## **1. *Assesment***

**diperlukan untuk mengidentifikasi metode / teknik mana yang akan dipilih sesuai dengan tingkah laku yang ingin diubah.**

## ***2. Goal setting***

- **Berdasarkan informasi yang diperoleh dari langkah assessment konselor dan klien menyusun dan merumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling**

# Perumusan tujuan konseling dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :





# Konselor dan klien mendiskusikan tujuan yang telah ditetapkan klien :



# Konselor dan klien membuat keputusan apakah :

*melanjutkan konseling  
dengan  
mentapkan teknik yang  
akan  
dilaksanakan*

*mempertimbangkan  
kembali  
tujuan yang akan  
dicapai*

*melakukan referral*

### **3. *Technique implementation***

menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling

### **4. *Evaluation termination***

melakukan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling

### **5. *Feedback***

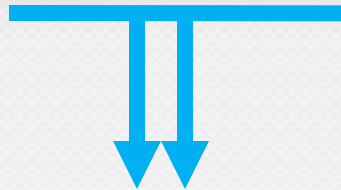
memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.

# Counseling Techniques

- Teknik konseling behavioral diarahkan pada penghapusan respon yang telah dipelajari (yang memben-tuk tingkah laku bermasalah) terhadap S-R yg baru sebagai tujuan konseling) akan dapat dibentuk

# Prinsip Kerja Teknik Konseling Behavioral

- o Memodifikasi tingkah laku melalui pemberian penguatan



*Agar klien terdorong untuk merubah tingkah lakunya penguatan tersebut hendaknya mempunyai daya yang cukup kuat dan dilaksanakan secara sistematis dan nyata ditampilkan melalui tingkah laku klien.*

- Mengurangi frekuensi berlangsungnya tingkah laku yang tidak diinginkan
- Memberikan penguatan terhadap suatu respon yang akan mengakibatkan terhambat kemunculan tingkah laku yang tidak diinginkan
- Mengkondisikan pengubahan tingkah laku melalui pemberian contoh atau model (film, tape recorder, atau contoh nyata langsung)
- Merencanakan prosedur pemberian penguatan terhadap tingkah laku yang diinginkan.



# TEKNIK KONSELING

## **1. Latihan Asertif**

- Digunakan untuk melatih klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar
- Terutama berguna di antaranya untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya
- Cara : permainan peran dengan bimbingan konselor, diskusi kelompok

## 2. Desensitisasi Sistematis

- o u/ menghapus TL yg diperkuat scr (-), & ia menyertakan pemunculan TL / respon yg berlawanan dgn TL yg hendak dihapuskan itu,
- o **Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan, (Corey G, 2009 ; 208)**

- o Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap

- o Tingkah laku yang diperkuat secara negatif biasanya merupakan kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan.

Ctt ; teknik ini cocok u/ menangani fobia.

### **3. Pengkondisian Aversi**

- Digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk dengan 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***

- **Digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada klien, dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk**
- **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 : dapat berupa pujian sebagai ganjaran sosial.**



# Limitations

- 1. Kurang menyentuh aspek pribadi, bersifat manipulatif, dan mengabaikan hubungan antar pribadi**
- 2. Lebih terkonsentrasi kepada teknik**
- 3. Pemilihan tujuan sering ditentukan oleh konselor**



- 4. 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**
- 5. Perubahan klien hanya berupa gejala yang dapat berpindah kepada bentuk tingkah laku yang lain.**

“SEKIAN”