

KONSEP BEHAVIORAL THERAPY DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA SISWA TERISOLIR

Dyesi Kumalasari

Dyesi91kumalasari91@gmail.com

Abstrak

Artikel ini mendeskripsikan tentang konsep behavioral therapy dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa terisolir. Teori behavioral berasumsi bahwa perilaku konseli adalah hasil kondisi konselor, oleh karena itu, konselor dalam setiap menyelenggarakan konseling harus bertanggung bahwa setiap menyelenggarakan konseling harus bertanggung bahwa setiap reaksi konseli adalah akibat dari situasi (stimulus) yang diberikannya. Tujuan konseling behavioral dalam pengambilan keputusan adalah secara nyata membuat keputusan. Konselor behavioral bersama konseli bersepakat menyusun urutan prosedur perubahan perilaku yang akan diubah, dan selanjutnya konselor menstimulasi perilaku konseli. Konselor behavioral memiliki peran yang sangat penting dalam membantu konseli mengemukakan peran yang harus dilakukan konselor, yaitu bersikap menerima, mencoba memahami konseli dan apa yang dikemukakan tanpa menilai atau mengkritiknya. konselor lebih berperan sebagai guru yang membantu klien melakukan teknik-teknik modifikasi perilaku yang sesuai dengan masalah, tujuan yang hendak dicapai. Therapy behavioral ini merupakan terapi diberbagai eksperimen mampu mengatasi masalah-masalah konseli yang mengalami berbagai hambatan. Therapy ini sebagai sanggahan terhadap kritik-kritik yang ditunjukkan kepada pendekatan ini. Dan konseling menegaskan bahwa konseling behavioral tidak hanya mengatasi masalah yang bersifat permukaan saja, tetapi juga mengatasi masalah-masalah yang mendalam, bahkan dapat mengubah perilaku dalam jangka panjang. Adapun Teknik-teknik dalam Konseling Behavioral didasarkan pada penghapusan respon yang telah dipelajari (yang membentuk pola tingkah laku) terhadap perangsang, dengan demikian respon-respon yang baru akan dapat dibentuk. Diantaranya: Latihan Asertif, Desensitisasi Sistematis, Terapi Implosif dan kontrak perilaku

Kata Kunci: *behavioral therapy, percaya diri, siswa terisolir*

A. Pendahuluan

Pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri serta rasa percaya diri. Pendidikan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan kita, sebagai faktor utama dalam membentuk pribadi manusia. dimanapun tujuan dari pendidikan adalah

memanusiakan manusia seutuhnya. Pendidikan diarahkan untuk menghasilkan manusia yang berkualitas dan mampu bersaing dan memiliki budi pekerti luhur serta moral yang baik. Setiap manusia membutuhkan pendidikan sampai kapan dan dimanapun ia berada, artinya pendidikan dimanapun sangat penting karena tanpa pendidikan manusia sangat sulit berkembang.

Sekolah adalah sebuah lembaga yang dirancang untuk pengajaran siswa/murid dibawah pengawasan guru. Sekolah itu merupakan lingkungan yang didalamnya terdapat berbagai macam individu yang memiliki banyak perbedaan karakter. Sekolah sebagai lembaga formal banyak berperan dalam memberi pengetahuan dan keterampilan melalui berbagai kegiatan baik itu bidang akademik ataupun non akademik. Siswa-siswi disekolah itu memiliki banyak kegiatan seperti mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan baik dan mengikuti pembelajaran sesuai aturan. Disekolah juga merupakan tempat untuk para siswa-siswi untuk bersosialisasi serta saling menghargai dengan lingkungan sekitarnya. Akan tetapi akhir- akhir ini banyak permasalahan yang dihadapi oleh para siswa-siswi disekolah sehingga mereka merasa kurang dalam mengikuti kegiatan pembelajaran tersebut yaitu rasa percaya diri.

Masalah kepercayaan diri siswa dapat menimbulkan hambatan besar pada bidang kehidupan sosial, belajar serta karir. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah (susah menyesuaikan diri) dalam kehidupan pribadinya diliputi dengan keraguan untuk menentukan suatu tindakan atau sering cemas dan suka menyendiri dan menjauh dengan lingkungan. Salah satu cara untuk meningkatkan rasa percaya diri kepada siswa yang terisolir adalah dengan menggunakan behavioral Therapy karena pendekatan ini merupakan hal yang paling penting dalam merubah tingkah laku manusia. Perubahan tingkah laku manusia itu dapat dipelajari dari proses belajar dari lingkungan yang ada. Behavioral Therapy ini juga dikenal sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku yang dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku. Pada dasarnya terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan perilaku tingkah laku baru, serta penghapusan tingkah laku yang *maladatif* serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.

Penggunaan behavioral therapy ini juga menekankan pada perubahan tingkah laku manusia dan agar manusia tersebut bisa menemukan tingkah laku yang baru dan

menghilangkan perilaku *maladatif*. Adapun jurnal yang menggunakan pendekatan behavioral yang telah penulis temukan dalam merubah tingkah laku di antaranya yaitu Efektifitas konseling behavioral dengan teknik *positive reinforcement* untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Data penelitian dianalisis dengan teknik statistik t-test. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa konseling behavioral teknik *positive reinforcement* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri. (Suarni, *Jurnal: Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Ganesha*, Vol. 2, No : 1, 2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Shaping* untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa kelas X MIA 4 di SMA Negeri 2 Singaraja. hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling behavioral dengan teknik *shaping* disiplin belajar, efektifitas itu terlihat dari rata-rata presentase peningkatan sebelum tindakan (Andika, *Jurnal: Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Ganesha*, Vol. 2, No: 1, 2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Penguatan Positif Sebagai Upaya Untuk Meminimalisasi perilaku membolos pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 1 Sawan Tahun Ajaran 2013-2014. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya turun perilaku membolos sesudah diberikan tindakan. Penurunan perilaku membolos siswa dipantau dari perubahan kehadiran di sekolah sangat meningkat yang didukung dari daftar hadir kelas (Anggi, *Jurnal: Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Ganesha*, Vol. 2, No. 1, 2014).

Selama ini, pendekatan Behavioral Therapy belum sampai pada aspek inti dari konseli. Behavioral Islami menjawab kekurangan tersebut dengan membantu konseli Dalam situasi kelompok belajar dan menyadari tugas dan tanggung jawab sebagai makhluk Allah yang disebut manusia. Membantu menemukan hakikat diri ini merupakan bagian terpenting dan tidak dapat diabaikan. Oleh karena itu, penting dirumuskan konsep behavioral therapy dalam meingkatkan rasa percaya diri pada siswa teisolir perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam.

B. Konsep Behavioral Therapy

Dalam pandangan behavioral, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi

individu dengan lingkungan sekitarnya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya. Untuk itu memahami kepribadian individu tidak lain adalah perilakunya yang tampak (Latipun, 2003: 85). Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa perilaku merupakan bagian dari kepribadian manusia yang terbentuk oleh pengalaman dalam berinteraksi dengan lingkungan.

Dalam pandangan behaviorisme perilaku bermasalah dimaknai sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Perilaku yang salah penyesuaian terbentuk melalui proses interaksi dengan lingkungannya. Artinya bahwa perilaku individu itu meskipun secara sosial adalah tidak tepat, dalam beberapa saat memperoleh ganjaran dari pihak tertentu. Dari cara demikian akhirnya perilaku yang tidak diharapkan secara sosial atau perilaku destruktif dikelas (Latipun, 2003: 89). Sedangkan perilaku bermasalah dalam pandangan behaviorisme adalah perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan atau tidak sesuai dengan norma yang ada. Perilaku bermasalah ini merupakan kebiasaan-kebiasaan negatif yang juga terbentuk dari hasil interaksi dengan lingkungan.

C. Ciri-ciri Pendekatan Behavioral

Membahas konsep dasar tentang suatu teori atau pendekatan, tidak akan lepas dari pembahasan tentang ciri-ciri atau karakteristik pendekatan tersebut. Dari beberapa pemikiran para ahli tentang ciri-ciri pendekatan Behavioral, peneliti mengambil teori menurut Singgih, (2007: 194), yang menjelaskan ciri-ciri pendekatan Behavioral sebagai berikut:

1. Kebanyakan perilaku manusia dapat dipelajari dan karena itu dapat dirubah
2. Perubahan khusus terhadap lingkungan individual yang dapat membantu individu atau sekelompok individu dalam merubah perilaku-perilaku yang tidak relevan. Sehingga prosedur-prosedur konseling berusaha membawa perubahan-perubahan yang relevan dalam perilaku konseli dengan merubah lingkungan
3. Prinsip-prinsip belajar sosial, dapat digunakan untuk mengembangkan prosedur-prosedur konseling
4. Keefektifan konseling dan hasil konseling dinilai dari perubahan-perubahan dalam perilaku-perilaku khusus konseli diluar dari layanan konseling yang diberikan

5. Prosedur-prosedur konseling dapat secara khusus didesain untuk membantu konseli dalam memecahkan masalah khusus.

Dari penjelasan tersebut dapat dipahai bahwa perilaku menurut pendekatan Behavioral merupakan keadaan yang terbentuk karena lingkungan. Ketika bentuk perilaku tersebut negatif, maka dapat dirubah menggunakan prosedur-prosedur konseling.

D. Tujuan Konseling Behavioral

Tujuan konseling behavioral berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang di antaranya :

1. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar
2. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif
3. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari
4. Membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*)
5. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang *maladaptive*, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan
6. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.

Teori behavioral berasumsi bahwa perilaku konseli adalah hasil kondisi konselor, oleh karena itu, konselor dalam setiap menyelenggarakan konseling harus beranggapan bahwa setiap menyelenggarakan konseling harus beranggapan bahwa setiap reaksi konseli adalah akibat dari situasi (stimulus) yang diberikannya.

Tujuan konseling behavioral dalam pengambilan keputusan adalah secara nyata membuat keputusan. Konselor behavioral bersama konseli bersepakat menyusun urutan prosedur perubahan perilaku yang akan diubah, dan selanjutnya konselor menstimulasi perilaku konseli. Konselor behavioral memiliki peran yang sangat penting dalam membantu konseli. Menurut Wolpe (dalam Sarjilah, 2011: 92), mengemukakan peran yang harus dilakukan konselor, yaitu bersikap menerima, mencoba memahami konseli dan apa yang dikemukakan tanpa menilai atau mengkritiknya. konselor lebih berperan sebagai guru

yang membantu konseli melakukan teknik-teknik modifikasi perilaku yang sesuai dengan masalah, tujuan yang hendak dicapai.

E. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri terdapat dua kata yaitu kepercayaan dan diri. Kepercayaan adalah suatu anggapan atau keyakinan bahwa sesuatu yang diyakini itu benar adanya. sedang kata diri berarti orang atau seorang yang menyatakan tujuannya kepada badan sendiri (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 2008: 669). Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa kepercayaan diri merupakan anggapan atau keyakinan akan badan dan kemampuan sendiri. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negative, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Rasa percaya diri adalah sikap positif, baik terhadap dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Affianti dan Mulyani, *Jurnal Pemikiran dan Penulisan Psikologi UGM*, No. 6, Vol. III, 1998: 66). Selain itu, dalam teori tentang belajar sosial, Albert Bandura mengemukakan bahwa individu dengan kepercayaan diri akan mampu menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Individu ini juga memiliki efikasi diri yang tinggi sehingga mudah dalam menghadapi tantangan karena memiliki kepercayaan penuh akan kemampuan dirinya (Hidayat, 2011: 151).

Pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa rasa percaya diri merujuk pada beberapa aspek kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakni, mampu, dan percaya bahwa dia bisa melakukan tugas perkembangannya dan memiliki harapan hidup yang realistis.

F. Siswa Terisolir

Anak terisolir adalah anak yang tidak mempunyai teman dalam pergaulannya karena ia tidak mempunyai minat untuk mengikuti kegiatan-kegiatan kelompok sebagai proses bersosial. Siswa seperti ini lebih tertarik untuk melakukan kegiatan seorang diri dan tidak pandai dalam segi pergaulannya antar sesama teman (Gunarsa dan Yulia, 2003: 34). Selain itu, pengertian siswa terisolasi adalah siswa yang terasingkan atau ditolak oleh teman-temannya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku terisolir siswa adalah

perilaku siswa yang menarik dirinya dari kehidupan sosial karena tidak mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada sehingga diasingkan oleh teman-temannya (Yusuf, 2005: 74).

Jadi pemampanan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku terisolir siswa adalah suatu sikap individu yang tidak dapat menyerap dan menerima norma-norma ke dalam kepribadiannya dan ia juga tidak mampu untuk berperilaku yang pantas atau menyesuaikan diri menurut tuntutan lingkungan yang ada. Dalam hal ini untuk meningkatkan percaya diri pada siswa terisolir terisolir menggunakan layanan konseling behavioral yang bertujuan agar individu bermasalah mampu merubah tingkah lakunya agar lebih adaptif.

G. Hasil dan Pembahasan

Adapun Teknik-teknik dalam Konseling Behavioral didasarkan pada penghapusan respon yang telah dipelajari (yang membentuk pola tingkah laku) terhadap perangsang, dengan demikian respon-respon yang baru akan dapat dibentuk, di antaranya yaitu:

1. Latihan Asertif

Latihan asertif adalah salah satu dari sekian banyak topik yang tergolong populer dalam terapi perilaku. Berguna untuk menjelaskan perkataan asertif, dapat dilakukan melalui uraian pengertian perilaku asertif. Perilaku asertif adalah perilaku antar perorangan yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan. Perilaku asertif ditandai oleh kesesuaian sosial dan seseorang yang berperilaku asertif mempertimbangkan perasaan dan kesejahteraan orang lain (Gunarsa dan Yulia, 2003: 70). Cara yang digunakan dalam latihan asertif adalah dengan permainan peran dengan bimbingan konselor. Diskusi-diskusi kecil kelompok diterapkan untuk latihan asertif ini (Latipun, 2003: 85).

2. Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan konseli dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan konseli untuk rileks. Teknik ini merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif biasanya berupa kecemasan, dan

ia menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Cara yang digunakan dalam keadaan dengan stimulus yang menimbulkan kecemasan dipasangkan dengan stimulus yang menimbulkan keadaan santai. Dipasangkan secara berulang-ulang sehingga stimulus menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur.

3. Terapi Implosif

Terapi implosif dikembangkan berdasarkan atas asumsi bahwa seseorang yang secara berulang-ulang dihadapkan pada suatu situasi penghasil kecemasan dan konsekuensi yang menakutkan ternyata tidak muncul, maka kecemasan akan menghilang. Dalam situasi konseling secara berulang-ulang membayangkan stimulus sumber kecemasan dan konsekuensi yang diharapkan ternyata tidak muncul, akhirnya stimulus yang mengancam tidak memiliki kekuatan dan neurobotiknya menjadi hilang.

4. Pengkondisian Aversi

Teknik ini dapat digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk. Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepekaan konseli agar mengamati respon pada stimulus yang disenanginya dengan kebalikan stimulus tersebut. Stimulus yang tidak menyenangkan yang disajikan tersebut diberikan secara bersamaan dengan munculnya perilaku yang tidak dikehendaki kemunculannya, pengkondisian ini diharapkan terbentuk asosiasi antara perilaku yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan. jadi terapi aversi ini menahan perilaku yang maladaptif dan individu berkesempatan untuk memperoleh perilaku alternative yang adaptif.

5. Kontrak Perilaku

Kontrak perilaku didasarkan atas pandangan bahwa membantu konseli untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati. Dalam hal ini individu mengantisipasi perubahan perilaku mereka atas dasar persetujuan bahwa beberapa konsekuensi akan muncul. Kontrak perilaku menurut Latipun (2003: 92-95) adalah persetujuan antara dua orang atau lebih untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada konseli. Dalam

terapi ini ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih dipentingkan dari pada pemberian hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil.

H. Penutup

Therapy behavioral ini merupakan terapi diberbagai eksperimen mampu mengatasi masalah-masalah konseli yang mengalami berbagai hambatan. Therapy ini sebagai sanggahan terhadap kritik-kritik yang ditunjukkan kepada pendekatan ini. Dan konseling menegaskan bahwa konseling behavioral tidak hanya mengatasi masalah yang bersifat permukaan saja, tetapi juga mengatasi masalah-masalah yang mendalam, bahkan dapat mengubah perilaku dalam jangka panjang.

H. Daftar Pustaka

- Affianti, Tina dan Sri Mulyani Martaniah. (1998). *Peningkatan percaya diri Remaja Melalui Konseling Kelompok*, jurnal Pemikiran dan Penulisan Psikologi, jurusan psikologi UGM, Nomor 6 tahun III 1998.
- Andika Sari Putra, Wayan. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Shaping* untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa kelas X MIA 4 di SMA Negeri 2, (Jurnal: Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Ganesha), Vol. 2, No: 1, Tahun: 2014.
- D. Gunarsa, Singgih dan Yulia Singgih D. Gunarsa. (2003). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus besar Bahasa*.
- Indayani, Anggi. (2014). *Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Penguatan Positif Sebagai Upaya Untuk Meminimalisasi perilaku membolos pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 1 Sawan Tahun Ajaran 2013-2014*, (Jurnal: Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Ganesha), Vol. 2, No. 1 2014.
- Ketut Suarni, Ni. (2014). *Efektifitas konseling behavioral dengan teknik positive reinforcement untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa*, (Jurnal: Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Ganesha), Vol. 2, No : 1 Tahun 2014.
- Rahmat Hidayat, Dede. (2011). *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian Dalam konseling*, Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sarjilah, (2011). *Pengembangan Materi Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Paramitra.

Singgih. (2007). *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Diterbitkan oleh Anggota Ikapi.

Yusuf L. N, Syamsu. (2005). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.