



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202127465, 10 Juni 2021

## Pencipta

Nama : **Nur Fadhilah Umar, S.Pd., M.Pd. dan Dr. Abdul Saman, M.Si. Kons.**  
Alamat : Jln. A.P. Pettarani, Makassar, SULAWESI SELATAN, 90222  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**  
Alamat : Jln. A.P. Pettarani, Makassar, SULAWESI SELATAN, 90222  
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Modul**  
Judul Ciptaan : **KONSELING BEHAVIORAL**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 1 Agustus 2020, di Makassar  
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000254056

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL



Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.  
NIP. 196611181994031001

## Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR



---

# **E-MODUL**

## **KONSELING BEHAVIORAL**

---

**Nur Fadhilah Umar, S.Pd., M.Pd**  
**Dr. Abdul Saman, M.Si. Kons**

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi kita panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya berupa kesehatan, kesempatan, serta pengetahuan sehingga penulis berhasil menyelesaikan *penyusunan e-modul konseling behavioral* dalam rangka Pelatihan Calon Pegawai Negeri Sipil Golongan III Angkatan V Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan Pendidikan, PUSLATBANG KMP LAN RI Makassar. Untuk itu, saya ucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Makassar, Prof. H. Husein Syam, M.TP. yang telah memberi izin kepada penulis untuk mengikuti Diklat Prajabatan Golongan III Angkatan V.
2. Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB), Drs. Muhammad Anas, M.Si., yang telah memudahkan segala perijinan dalam pelaksanaan aktualisasi di lingkungan jurusan, sekaligus selaku mentor yang telah banyak memberikan bimbingannya dalam penyusunan rancangan aktualisasi.
3. Wahyuni Fajaruddin, SH., MH, selaku *Coach* yang telah banyak memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan laporan aktualisasi.
4. Dr. Johann Tarru, S.E., M.Si selaku penguji yang telah memberikan banyak masukan.
5. Teman-teman peserta Pelatihan Dasar Calon Pegawai Negeri Sipil Kemenristekdikti angkatan V Puslatbang KMP LAN RI Makassar yang telah menciptakan kebersamaan dalam menjalani dan menyelesaikan kegiatan sampai penyelesaian laporan aktualisasi.

Mudah-mudahan laporan aktualisasi ini memberikan manfaat kepada berbagai pihak pada umumnya, dan dosen pada khususnya untuk terus menerapkan nilai-nilai dasar profesi ASN dosen dalam berbagai kegiatan dalam melaksanakan tridharma perguruan tinggi.

Makassar, Agustus 2020

Penulis



Nur Fadhilah Umar, S.Pd., M.Pd.

**SAMBUTAN**  
**KETUA JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

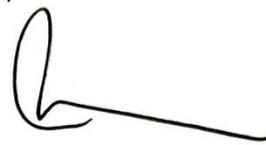
Assalamu'alaikum wr.wb.

Masa pandemic covid-19 telah banyak memberikan tantangan bagi proses pembelajaran mulai dari tingkat pendidikan dasar sampai dengan pendidikan tinggi dalam hal ini Universitas. Oleh karena itu dibutuhkan sebuah inovasi proses pembelajaran jarak jauh yang memanfaatkan e-learning. e-modul adalah salah satu metode yang dapat menjawab tuntutan pembelajaran di masa pandemic ini dan juga dimasa selanjutnya agar tujuan-tujuan pembelajaran dapat tercapai. Oleh karena itu dengan e-modul konseling behavioral dalam rangka kegiatan habituasi LATSAR CPNS Kemdikbud Dikti Puslatbang KMP LAN RI Makassar diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam belajar dengan system daring pada mata kuliah Teori dan Praktik Konseling Behavioral.

Kami menyambut baik dan menyampaikan ucapan terima kasih kepada para penyusun modul. Dengan demikian, e-modul ini sangat penting artinya bagi mahasiswa jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan. Amin.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Makassar, Agustus 2020



Drs. Muhammad Anas, M.Si  
NIP. 196012131987031005

## DAFTAR ISI

|   |           |
|---|-----------|
| KATA PENGANTAR .....  | ii        |
| SAMBUTAN .....  | iii       |
| DAFTAR ISI.....   | iv        |
| <b>BAB I PETUNJUK PENGGUNAAN e-MODUL.....</b>   | <b>12</b> |
| <b>BAB II SEJARAH PERKEMBANGAN DAN PANDANGAN HAKIKAT MANUSIA DALAM PENDEKATAN<br/>BEHAVIORAL.....</b> | <b>16</b> |
| <b>A. Kegiatan Belajar 1.....</b>   | <b>16</b> |
| 1. Classical Conditioning – Ivan Pavlov .....   | 17        |
| 2. Operant Conditioning (B.F Skinner).....  | 19        |
| 3. Observational learning – Albert Bandura.....   | 21        |
| 4. Rangkuman.....   | 22        |
| 5. Latihan .....  | 23        |
| 6. Referensi.....   | 23        |
| <b>B. Kegiatan Belajar 2.....</b>   | <b>24</b> |
| 1. Hakikat Manusia.....   | 24        |
| 2. Latihan .....  | 25        |
| 3. Tugas 1 .....  | 25        |
| 4. Referensi.....   | 26        |
| <b>BAB III PERKEMBANGAN PERILAKU MANUSIA DAN HAKIKAT KONSELING BEHAVIORISTIK .....</b>                | <b>27</b> |
| <b>A. Kegiatan Belajar 1.....</b>   | <b>27</b> |
| 1. Kepribadian Manusia .....  | 27        |
| 2. Pribadi Sehat dan Bermasalah .....   | 28        |
| 3. Rangkuman.....   | 29        |
| 4. Latihan .....  | 30        |
| 5. Referensi.....   | 30        |
| <b>B. Kegiatan Belajar 2.....</b>   | <b>32</b> |
| 1. Hakikat Konseling.....   | 32        |
| 2. Tugas 2 .....  | 33        |
| 3. Referensi.....   | 33        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>BAB IV KONDISI PENGUBAHAN DAN MEKANISME PENGUBAHAN PERILAKU KONSELING BEHAVIORISTIK</b> ..... | <b>34</b> |
| <b>A. Kegiatan Belajar 1</b> .....   | <b>34</b> |
| 1. Tujuan Konseling .....  | 34        |
| 2. Sikap, Tugas, dan Peran Konselor .....  | 35        |
| 3. Sikap, Tugas dan Peran Konseli .....  | 36        |
| 4. Situasi Hubungan Konseling.....   | 36        |
| 5. Rangkuman .....   | 37        |
| 6. Latihan .....   | 37        |
| 7. Referensi.....  | 37        |
| <b>B. Kegiatan Belajar 2</b> .....   | <b>39</b> |
| 1. Tahap-Tahap Konseling .....   | 39        |
| 2. Teknik Teknik Konseling Behavioristik .....   | 40        |
| 3. Rangkuman .....   | 45        |
| 4. Latihan .....   | 45        |
| 5. Tugas 3 .....   | 45        |
| 6. Referensi.....  | 45        |
| <b>BAB V MEKANISME PEMBERIAN REINFORCEMENT DAN PUNISHMENT</b> .....                              | <b>47</b> |
| <b>A. Kegiatan Belajar 1</b> .....   | <b>47</b> |
| 1. Reinforcement dan Punishment .....  | 47        |
| 2.Rangkuman.....   | 57        |
| 3. Latihan .....   | 58        |
| 4. Referensi.....  | 59        |
| <b>B. Kegiatan Belajar 2</b> .....   | <b>60</b> |
| 1. Desain subjek Tunggal (single-Subject Design) .....   | 61        |
| 2. Desain AB.....  | 63        |
| 3. Desain Rehersal (ABAB) .....  | 64        |
| 4. Rangkuman .....   | 66        |
| 5. Latihan Soal .....  | 66        |
| 6. Tugas 4 .....   | 66        |
| 7. Referensi .....   | 67        |
| <b>BAB VI LANGKAH-LANGKAH DAN PRAKTIK KONSELING TEKNIK MODELLING</b> .....                       | <b>68</b> |
| <b>A. Kegiatan Belajar 1</b> .....   | <b>68</b> |

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| 1.  | Defenisi Teknik Modelling.....                   | 68        |
| 2.  | Tujuan teknik Modelling .....                    | 69        |
| 3.  | Prinsip-Prinsip Teknik Modelling .....           | 70        |
| 4.  | Tahap-Tahap Umum Konseling teknik Modeling ..... | 70        |
| 5.  | Langkah-langkah Teknik Modelling .....           | 71        |
| 6.  | Rangkuman .....                                  | 73        |
| 7.  | Latihan .....                                    | 73        |
| 8.  | Referensi.....                                   | 73        |
| B.  | Kegiatan Belajar 2 .....                         | 75        |
| 1.  | Identifikasi Masalah Konseli .....               | 75        |
| 2.  | Goal setting (menetapkan) .....                  | 76        |
| 3.  | Implementasi teknik.....                         | 76        |
| 4.  | Evaluasi dan Terminasi.....                      | 76        |
| 5.  | Tugas-5.....                                     | 77        |
| 6.  | Referensi.....                                   | 77        |
| <b>BAB VII LANGKAH-LANGKAH DAN PRAKTIK KONSELING TEKNIK RELAKSASI .....</b> |  | <b>78</b> |
| A.  | Kegiatan Belajar 1.....                          | 78        |
| 1.  | Defenisi Teknik Relaksasi .....                  | 78        |
| 2.  | Tujuan Teknik Relaksasi .....                    | 79        |
| 3.  | Jenis-Jenis Teknik Relaksasi .....               | 79        |
| 4.  | Prinsip-Prinsip Teknik Relaksasi.....            | 81        |
| 5.  | Tahapan Umum Konseling Teknik Relaksasi .....    | 81        |
| 6.  | Langkah-Langkah Teknik Relaksasi .....           | 83        |
| 7.  | Rangkuman .....                                  | 83        |
| 9.  | Latihan .....                                    | 84        |
| 10.   | Referensi.....                                   | 84        |
| B.  | Kegiatan Belajar 2.....                          | 86        |
| 1.  | Identifikasi Masalah Konseli .....               | 86        |
| 2.  | Goal setting (menetapkan) .....                  | 87        |
| 3.  | Implementasi teknik.....                         | 87        |
| 4.  | Evaluasi dan Terminasi.....                      | 87        |
| 5.  | Tugas-5.....                                     | 88        |
| 6.  | Referensi.....                                   | 88        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>BAB VIII LANGKAH-LANGKAH DAN PRAKTIK KONSELING TEKNIK ASSERTIVE TRAINING .....</b> | <b>89</b>  |
| <b>A. Kegiatan Belajar 1.....</b>   | <b>89</b>  |
| 1. Defenisi Teknik <i>Assertive Training</i> .....                                    | 89         |
| 2. Tujuan Teknik <i>Assertive Training</i> .....                                      | 90         |
| 3. Prinsip-Prinsip <i>Asertive Training</i> .....                                     | 91         |
| 4. Aspek- Aspek dari Perilaku Asertif .....   | 92         |
| 5. Langkah-langkah Konseling Teknik <i>Assertive Training</i> .....                   | 94         |
| 6. Rangkuman.....   | 96         |
| 7. Latihan .....  | 96         |
| 8. Referensi.....   | 96         |
| <b>B. Kegiatan Belajar 2.....</b>   | <b>97</b>  |
| 1. Identifikasi Masalah Konseli .....   | 97         |
| 2. Goal setting (menetapkan) .....  | 98         |
| 3. Implementasi teknik.....   | 99         |
| 4. Evaluasi dan Terminasi.....  | 99         |
| 5. Tugas-5.....   | 99         |
| 6. Referensi.....   | 100        |
| <b>BAB IX LANGKAH-LANGKAH DAN PRAKTIK KONSELING TEKNIK SELF-MANAGEMENT .....</b>      | <b>101</b> |
| <b>A. Kegiatan Belajar 1.....</b>   | <b>101</b> |
| 1. Defenisi Teknik <i>Self-Management</i> .....                                       | 101        |
| 2. Tujuan Teknik <i>Self-Management</i> .....   | 102        |
| 3. Prinsip-Prinsip Teknik <i>Self-Managment</i> .....                                 | 103        |
| 4. Langkah-Langkah Konseling Teknik <i>Self- Management</i> .....                     | 103        |
| 5. Rangkuman.....   | 105        |
| 6. Latihan .....  | 105        |
| 7. Referensi.....   | 106        |
| <b>B. Kegiatan Belajar 2.....</b>   | <b>107</b> |
| 1. Identifikasi Masalah Konseli .....   | 107        |
| 2. Goal setting (menetapkan) .....  | 108        |
| 3. Implementasi teknik.....   | 108        |
| 4. Evaluasi dan Terminasi.....  | 108        |
| 5. Tugas.....   | 109        |
| 6. Referensi.....   | 109        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>BAB X LANGKAH-LANGKAH DAN PRAKTIK KONSELING TEKNIK TOKEN EKONOMI.....</b> | <b>110</b> |
| <b>A. Kegiatan Belajar 1.....</b>  | <b>110</b> |
| 1. Defenisi Teknik Token Ekonomi.....  | 110        |
| 2. Tujuan Teknik Token Ekonomi.....  | 111        |
| 3. Prinsip-Prinsip Token Ekonomi.....  | 112        |
| 4. Langkah-Langkah Konseling Teknik Token Ekonomi.....                       | 113        |
| 5. Rangkuman.....  | 115        |
| 6. Latihan.....  | 115        |
| 7. Referensi.....  | 116        |
| <b>B. Kegiatan Belajar 2.....</b>  | <b>117</b> |
| 1. Identifikasi Masalah Konseli.....   | 117        |
| 2. Goal setting (menetapkan).....  | 118        |
| 3. Implementasi teknik.....  | 118        |
| 4. Evaluasi dan Terminasi.....   | 118        |
| 5. Tugas.....  | 119        |
| 6. Referensi.....  | 119        |

## e-MODUL KONSELING BEHAVIORAL

### Pengantar

Mata kuliah teori dan praktik konseling individual merupakan matakuliah baru yang dirancang dalam menjawab kebijakan menteri pendidikan (Kemdikbud) terkait merdeka belajar di jenjang universitas. Meskipun secara esensi MK ini sesungguhnya bukan sesuatu hal yang baru di jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan, program studi bimbingan dan konseling. Hal ini dikarenakan MK teori dan praktek konseling behavioral sendiri didasari pada MK sebelumnya dengan nama teori-teori konseling dan praktikum konseling individual. Meskipun pada MK teori dan praktik konseling behavioral, sesuai dengan namanya lebih spesifik membahas pendekatan behavioral dan digabungkan menjadi suatu kajian teoritik dan praktiknya.

Oleh karena itu MK teori dan praktik konseling behavioral behavioral Mata kuliah ini bertujuan untuk mengkaji secara teoritik konsep-konsep, proses, dasar dan teknik konseling behavioral dan memberikan keterampilan praxis kepada mahasiswa tentang konseling pendekatan behavioral secara integral dan komprehensif dengan menggunakan berbagai keterampilan dasar konseling serta teknik-teknik dalam konseling behavioral sebagai upaya proses pengentasan masalah konseli dengan menghargai dan mengembangkan potensi-potensi individu, peduli, dan toleran terhadap kemaslahatan manusia.

MK teori dan praktik Konseling behavioral terdiri dari 3 kegiatan utama yaitu:

1. Kajian teoritik terkait konseling behavioral yang terdiri dari : 1) Sejarah perkembangan; 2) Hakikat manusia; 3)Perkembangan perilaku (struktur kepribadian dan pribadi sehat dan bermasalah dalam konseling behavioral); 4) Hakikat konseling; 5) Kondisi perubahan (tujuan, sikap, peran, tugas konselor dan konseli, serta situasi hubungan); 6) Mekanisme perubahan (tahap-tahap konseling dan teknik-teknik konseling); serta 7) hasil-hasil penelitian terkait konseling behavioral.

2. Latihan keterampilan praktis dengan menggunakan berbagai upaya keterampilan dasar konseling dan teknik-teknik konseling behavioral.
  - a. Mekanisme Pemberian Reinforcement & Punishmen
  - b. Desensitisasi Sistematis
  - c. Modelling
  - d. Self-Management
  - e. Relaksasi
  - f. Assertive Training
  - g. Extinction
  - h. Shaping
3. Evaluasi dan Analisis Perubahan Perilaku Konseli melalui single subject design.

Pandemi covid-19 telah berpengaruh disegala bidang kehidupan manusia, sejak diberlakukannya Studi From Home, cara belajar mahasiswa yang dilakukan secara luring dan atau *blended learning* menjadi full daring (e-learning). Cara belajar yang berubah tentu saja tidak lepas dari tantangan tersendiri. Khusus di MK teori dan praktik konseling behavioral, praktikum secara face-to-face menjadi tidak mungkin dilakukan karena jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan sendiri (PPB), pelaksanaan praktikum di laboratorium idealnya melibatkan orang lain diluar lingkungan kampus.

Data analisis kebutuhan yang dilakukan menggunakan google form pada tabel 1 berikut ini:

| No | Aspek  | Kategori Setuju dan sangat setuju (%) | Kategori tidak setuju dan sangat tidak setuju (%) |
|----|--|---------------------------------------|---|
| 1  | Mengalami masalah pembelajaran selama pandemic-covid-19      | 95%                                   | 5%  |
| 2  | Penggunaan kouta terlalu banyak menggunakan zoom/google meet | 89%                                   | 11%   |
| 3  | Kesulitan dalam menggunakan e-learning                       | 93%                                   | 7%  |

|    |   |      |     |
|----|---|------|-----|
| 4  | Kesulitan memahami materi                                   | 92%  | 8%  |
| 5  | Tidak memiliki buku pegangan (modul) mata kuliah            | 87%  | 13% |
| 6  | Merasa jenuh menggunakan kuliah daring                      | 80%  | 20% |
| 7  | Kebutuhan terkait penjelasan dosen melalui youtube          | 98%  | 2%  |
| 8  | Kebutuhan akan e-modul mata kuliah                          | 100% |     |
| 9  | Belajar melalui sistem PJJ lebih sulit dari pada tatap muka | 92%  | 2%  |
| 10 | Kebutuhan e-modul yang terintegrasi spade.fip.unm           | 100% |     |

Berdasarkan tabel 2, bahwa lebih dari 90% mahasiswa dapat disimpulkan bahwa 90% (rata-rata persentase no. 1, 2,3,4,5, dan 6) mahasiswa mengalami masalah dalam hal pembelajaran selcara daring. Masalah-masalah yang dialami terdiri dari masalah kuota, kesulitan memahami materi, bosan, tidak ada buku pegangan, dan kesulitan dalam menggunakan e-learning. Selain itu data pada tabel 1, dapat disimpulkan bahwa a) 100% mahasiswa membutuhkan e-modul pada mata kuliah teori dan praktik konseling behavioral yang membantu mereka dalam belajar secara daring, 2) E-modul terintegrasi dengan SPADA FIP UNM, dan 3) e-modul berbasis hypercontent yaitu dilengkapi dengan video-video penjelasan dari dosen agar memudahkan mahasiswa memahami materi pada modul.

Oleh karena itu, dalam rangka menjawab tantangan tersebut maka dibuatlah e-Modul Konseling Behavioral sebagai alat yang membantu mahasiswa untuk belajar dengan metode pendidikan jarak jauh (PJJ). Selain itu, modul ini juga dibuat dalam rangka menjalankan rancangan aktualisasi sebagai bagian dari prasyarat kelulusan Latsar CPNS Gol. III angkatan V Puslatbang KMP LAN Makassar. Semoga Modul ini bermanfaat bagi mahasiswa dan mampu menjawab tantangan pembelajaran dimasa pandemic covid-19. Meskipun mungkin tidak seideal ketika pembelajaran praktikum dilaksanakan melalui *face-to-face*.

## **BAB I**

### **PETUNJUK PENGGUNAAN e-MODUL**

#### **A. Deskripsi e-Modul Konseling Behavioral**

e-Modul Konseling behavioral merupakan modul yang bertujuan untuk memandu mahasiswa dalam mengikuti proses perkuliahan di MK Teori dan Praktik Konseling Individual. Oleh karena itu e-Modul Konseling Behavioral didesain berdasarkan tujuan pembelajaran pada matakuliah MK teori dan Praktik Konseling Behavioral.

Secara umum MK teori dan Praktik Konseling Behavioral mengkaji tentang konsep-konsep dasar pendekatan behavioristik, proses-proses konseling pendekatan behavioral, peran konselor dan konseli dalam pendekatan konseling behavioral, dan teknik-teknik konselingnya. Selain itu, mata kuliah ini juga mempraktekkan teknik-teknik dasar dari konseling behavioral yang terdiri dari modeling, relaksasi, self-managemen, assertive training, desentisisasi sistematis.

e-modul ini telah integrasian dengan aktivitas di SPADA FIP UNM khususnya pada matakuliah Teori dan Praktik Konseling Behavioral sehingga penjelasan yang mungkin kurang dimengerti di SPADA, akan dijelaskan lebih detail pada e-modul ini.

#### **B. Tujuan Penggunaan Modul**

Berdasarkan deskripsi modul diatas, maka tujuan utama penggunaan modul ini adalah sebagai panduan bagi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan dan melaksanakan praktikum melalui sistem pembelajaran jarak jauh/ PJJ. Oleh karena itu, modul ini diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam memahami inti materi perkuliahan dan mengembangkan keterampilan praksis konseling yang secara spesifik adalah pendekatan konseling behavioral.

e-Modul yang telah terintegrasi dengan desain pembelajaran di SPADA FIP UNM diharapkan dapat mempermudah mahasiswa dalam mengikuti setiap kegiatan yang ada di e-learning UNM khusus untuk mata kuliah Teori dan Praktik Konseling behavioral. Karena modul ini didesain dalam bentuk eletronik, maka modul ini dilengkapi dengan

video penjelasan dari dosen dan video terkait materi/ teknik konseling yang akan anda pelajari dan praktikkan.

### C. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) yang diharapkan setelah menggunakan modul ini terdiri dari 4 indikator yaitu:

1. Mahasiswa mampu mendeskripsikan secara jelas hakikat manusia menurut pendekatan behaviorial
2. Mahasiswa mampu mendeskripsikan secara jelas proses konseling dengan menggunakan pendekatan behaviorial
3. Mahasiswa mampu mendeskripsikan teknik-teknik konseling menurut pendekatan konseling behaviorial
4. Mahasiswa mampu mempraktikkan secara sistematis teknik-teknik konseling menurut pendekatan behaviorial

### D. Sub Capaian Pembelajaran MK

Berdasarkan capaian pembelajaran MK, maka e-modul ini terdiri dari beberapa bab yang dibagi berdasarkan pokok bahasan materi perkuliahan yaitu:

1. Sejarah Perkembangan Pendekatan dan hakikat manusia menurut pendekatan behavioristik
2. Perkembangan perilaku manusia dan hakikat konseling menurut pendekatan behavioristik
3. Kondisi perubahan dan mekanisme perubahan perilaku menurut pendekatan behavioristik
4. Langkah-langkah pemberian kontrak perilaku, reinforcement dan punishment
5. Langkah-langkah dan praktik konseling teknik modeling
6. Langkah-Langkah dan praktik konseling teknik relaksasi
7. Langkah-langkah dan praktik konseling teknik *assertive training*
8. Langkah-Langkah dan praktik konseling teknik desensitisasi sistematis
9. Evaluasi dan Analisis perubahan perilaku melalui *single subject design*

### E. Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran modul ini menggunakan metode daring sehingga sangat menuntut kemandirian, inisiatif, kreativitas dan kedisiplinan mahasiswa dalam rangka mencapai tujuan/indikator pembelajaran disetiap pertemuan. Meskipun dalam SPADA FIP UNM sendiri terdapat aktivitas seperti forum diskusi yang harus diikuti oleh mahasiswa sebagai bagian dari proses pembelajaran di MK.

### F. Pustaka

Buku apa yang saya harus gunakan sebagai tambahan referensi bagi saya?. Untuk menjawab pertanyaan tersebut, sesungguhnya ada banyak referensi buku yang bisa anda gunakan terkait dengan teori dan praktik konseling. Meskipun demikian, modul ini secara garis besar menggunakan referensi utama yang terdiri dari:

- a. Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- b. Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall
- c. Sharf, R.S. 2004. *Theories of Psychotherapies and Counseling: Concepts and Cases*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole

Selain itu, referensi pendukung yaitu: Parrot III, L. 2003. *Counseling and Psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole

### G. Tata Cara Penggunaan Modul

e-Modul ini dapat anda gunakan sama seperti penggunaan modul lainnya. Anda bias mendownload modul ini di SPADA FIP UNM pada bagian pengantar mata kuliah MK Teori dan Praktik Konseling Behavioral. Namun sebelum anda bisa mendownload secara gratis, anda harus enroll diri anda menjadi mahasiswa di MK teori dan praktik konseling behavioral di SPADA FIP UNM.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada video berikut:

## BAB II

### SEJARAH PERKEMBANGAN DAN PANDANGAN HAKIKAT MANUSIA DALAM PENDEKATAN BEHAVIORAL

|   |   |
|---|---|
| <b>CPMK</b>                               | Mahasiswa mampu mendeskripsikan secara jelas hakikat manusia menurut pendekatan behavioristik   |
| <b>MATERI/POKOK BAHASAN</b>               | Sejarah Perkembangan Pendekatan dan hakikat manusia menurut pendekatan behavioristik  |
| <b>WAKTU</b>                              | <b>TM:</b> 1x(4x50)   |
| <b>INDIKATOR</b>                          | <p><b>BT+BM:</b> (1+1)x(4x60)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahasiswa mampu menjelaskan secara jelas sejarah pendekatan konseling behavioristik (<i>classical conditioning, koneksionisme dan operant conditioning</i>)</li> <li>• Mahasiswa mampu menjelaskan secara rinci hakikat manusia menurut pandangan behavioristik</li> </ul> |
| <b>KRITERI PENILAIAN/ BENTUK EVALUASI</b> | <p><b>Kriteria:</b><br/>Ketepatan dan penguasaan</p> <p><b>Bentuk non-test:</b><br/>Keaktifan dan Ketertarikan</p>  |
| <b>POIN (%)</b>                           | <b>5</b>  |

\* **TM:** Tatap muka, **BT:** Belajar Terstruktur, **BM:** Belajar Mandiri

\* **[TM: 2x(2x50")]** dibaca: kuliah tatap muka 2 kali (minggu) x 2 sks x 50 menit = 200 menit (3,33 jam (minggu) x 2 sks x 60 menit = 120 menit (4 jam);

\* **[BT+BM:(1+1)x(2x60")]** dibaca: belajar terstruktur 1 kali (minggu) x dan belajar mandiri 1 kali

#### A. Kegiatan Belajar 1

### Sejarah Perkembangan Pendekatan Behavioral

Modifikasi perilaku/konseling behavioral adalah sebuah pendekatan terhadap penilaian, evaluasi dan perubahan perilaku yang bertujuan untuk mengembangkan perilaku adaptif, produk sosial, dan pengurangan perilaku maladaptif dalam kehidupan sehari-hari. Modifikasi perilaku

digunakan oleh terapis dan pekerja profesional untuk membantu individual memperbaiki beberapa aspek kehidupannya sehari-hari.

Terapi perilaku adalah pendekatan klinis yang dapat digunakan untuk menangani bermacam-macam gangguan, dalam bermacam-macam *setting* khusus dan dengan bermacam-macam kelompok masalah. Contohnya masalah kecemasan, depresi, penyalahgunaan obat-obatan, gangguan makan, kekerasan dalam rumah tangga, penyimpangan seksual, manajemen penyakit. Terapi perilaku/terapi behavioral sendiri terdiri dari beberapa area kerja seperti pengembangan bagi anak berkebutuhan khusus, sakit mental, pendidikan dan pendidikan khusus, psikologi masyarakat, psikologi klinis, rehabilitasi, bisnis, manajemen diri, psikologi, konseling, perilaku yang berhubungan dengan kesehatan.

**Teori behavioral berpandangan bahwa perilaku harus dijelaskan melalui pengalaman yang harus diamati, bukan dengan proses mental. Menurut kaum behavioris, perilaku adalah segala sesuatu yang kita lakukan dan dapat dilihat secara langsung.**

### **Time Line Perkembangan Konseling Behavioral.**

Pendekatan behavioral dimulai pada tahun 1950-an dan 1960-an, yang dikembangkan atas dasar ketidasetujuan terhadap pandangan psikoanalisis secara radikal. Terapi perilaku muncul secara bersamaan di Amerika Serikat, Afrika Utara, Inggris Raya pada tahun 1950-an. Secara umum perkembangan terapi behavioral yaitu sebagai berikut:

#### **1. Classical Conditioning – Ivan Pavlov**

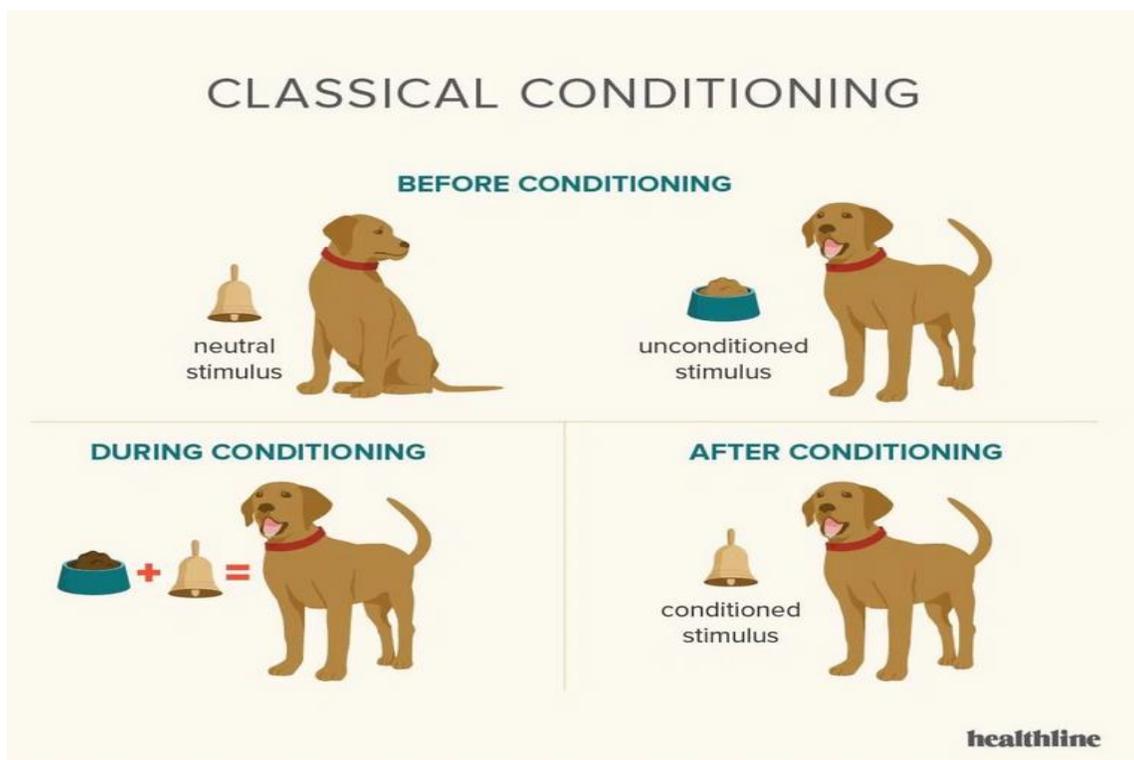
Ivan Pavlov (14 september 1849 di Rjasan) adalah seorang fisiologi, psikologi, dan dokter di Rusia. Teori pembiasaan klasikal (classical conditioning berkembang berdasarkan hasil eksperimen yang dilakukan oleh Ivan Pavlov (1849-1936) , seorang ilmuan besar Rusia yang berhasil meraih Nobel pada tahun 1909. Teori classical conditioning adalah sebuah prosedur penciptaan refleks baru dengan cara mendatangkan stimulus sebelum terjadinya refleks.

Classical conditioning memandang bahwa suatu organisme belajar/berperilaku sebagai hasil dari mengaitkan atau mengasosiasikan stimuli. Dalam pengkondisian klasik, stimulus netral (manga muda) diasosiasikan dengan stimulus yang bermakna (rasa kecut) dan menimbulkan perilaku (produksi air liur yang lebih banyak atau kebiasaan menelan air liur).

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa perilaku manusia merupakan keberhasilan fungsi dari stimulus. Eksperimen yang dilakukan Pavlov terhadap anjing menunjukkan bahwa perilaku belajar terjadi karena adanya asosiasi antara perilaku dengan lingkungannya. Hubungan organisme dengan lingkungan adalah hal yang sangat penting. Menurut Pavlov, terdapat dua hal penting yang perlu diperhatikan, yaitu

- Organisme selalu berinteraksi dengan lingkungan.
- Dalam interaksi itu organisme dilengkapi dengan refleksi.

Lingkungan merupakan stimulus bagi terbentuknya perilaku tertentu. Berdasarkan penelitian Pavlov dengan menggunakan serbuk daging, Pavlov mengklasifikasikan lingkungan menjadi dua jenis yaitu **unconditioning stimulus (UCS)** dan **conditioning stimulus (CS)**. UCS adalah lingkungan yang secara natural menimbulkan respon yang disebut **unconditioning response (UCR)** atau biasa disebut **respon yang tidak dikondisikan dan secara alami terjadi**, sedangkan **CS tidak otomatis** menimbulkan respon bagi individu, kecuali ada **pengkondisian tertentu** dan responnya disebut **conditioning response (CR)**.

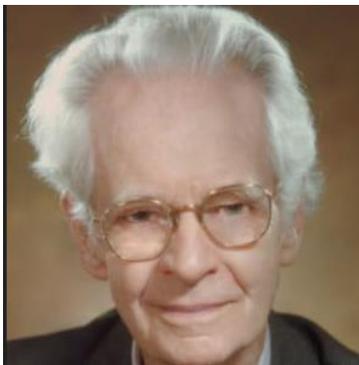


Sumber: <https://www.healthline.com/health/classical-conditioning>

Apakah situasi ini bisa diterapkan pada manusia? Ternyata dalam kehidupan sehari-hari ada situasi yang sama seperti pada anjing. Sebagai contoh, suara lagu (NS) dari penjual es krim (US) yang berkeliling dari rumah ke rumah. Awalnya mungkin suara itu asing, tetapi setelah si penjual es krim sering lewat (CS), maka nada lagu tersebut bisa menerbitkan air liur apalagi pada siang hari yang panas (CR). **Secara spesifik proses eksperimen perilaku pavlov pada anjing dapat anda lihat pada video berikut.**

<https://www.youtube.com/watch?v=asmXyJaXBC8>

## 2. Operant Conditioning (B.F Skinner)



Skinner hidup dan dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang stabil dan dinamis. Itulah sebabnya sehingga Skinner dapat leluasa mengembangkan banyak hal yang diminati sepanjang kehidupan profesinya. Setelah meraih gelar Ph.D. pada tahun 1931 dalam bidang psikologi dari Harvard University ia mengajar di beberapa universitas dan pada akhirnya kembali mengajar di almamaternya. Skinner memiliki dua orang anak perempuan.

[www.biography.com/scientist/bf-skinner](http://www.biography.com/scientist/bf-skinner)

Teori *operant conditioning* menekankan pada peran lingkungan dalam bentuk konsekuensi-konsekuensi yang mengikuti suatu perilaku. **Perilaku yang ingin dibentuk atau dipertahankan sangat tergantung pada konsekuensi yang menyertainya.** Jika konsekuensinya menyenangkan (**reinforcement**) maka perilaku cenderung diulang, sebaliknya jika konsekuensinya tidak menyenangkan (**punishment**) maka perilakunya akan dikurangi atau dihilangkan. Jadi konsekuensinya bisa berupa **reinforcement (ganjaran)** atau **punishment (hukuman)**.

Menurut Skinner tingkah laku sepenuhnya ditentukan oleh stimulus, tidak ada faktor perantara lainnya. **Rumus Skinner: B (behaviour) = F (fungsi) dari S (stimulus) (B = F (S).** Tingkah laku atau respons (R) tertentu akan timbul sebagai reaksi terhadap stimulus tertentu (S). Respons yang dimaksud di sini adalah respons yang berkondisi yang dikenal dengan respons operant (tingkah laku operant). Sedangkan stimulusnya adalah stimulus operant. Oleh karena itu belajar menurut Skinner diartikan sebagai perubahan tingkah laku yang dapat diamati dalam kondisi yang terkontrol secara baik. **Silahkan klik video dibawah ini untuk melihat contoh eksperimen skinner**

<https://www.youtube.com/watch?v=MOgowRy2WC0>

### 3. Observational learning – Albert Bandura

Teori Observational Learning dikembangkan oleh Albert Bandura. Menurut Bandura, perilaku dapat terbentuk melalui observasi model secara langsung yang disebut dengan imitasi dan melalui pengamatan tidak langsung yang disebut dengan vicarious conditioning. Perilaku manusia dapat terjadi dengan mencontoh perilaku di lingkungannya. Baik perilaku mencontoh langsung (*modelling*) maupun mencontoh tidak langsung (*vicarious*) dapat menjadi kuat kalau mendapatkan ganjaran.

Bandura mengemukakan teori social learning setelah melakukan penelitian terhadap perilaku agresif di kalangan anak-anak. Menurutnya, anak-anak berperilaku agresif setelah mencontoh perilaku modelnya. Gangguan penggunaan zat adiktif dan perilaku antisocial merupakan bagian dari gangguan mental yang dapat terbentuk karena proses imitasi. Ditekankan bahwa perilaku yang tampak adalah lebih utama dibandingkan dengan perasaan atau sikap individu.

Perilaku individu terbentuk karena berinteraksi dengan lingkungannya. Perilaku menjadi kuat karena mendapatkan ganjaran (*reinforcement*) atau sebaliknya, perilaku melemah jika mendapatkan hukuman. Kebiasaan individu dapat terjadi kalau dia mendapatkan *reinforcement* yang positif. *Reinforcement* menjadi bagian terpenting dalam upaya pembentukan perilaku pada individu. Tanpa stimulus, perilaku tidak dapat dipertahankan dan terjadi *extinction*, yaitu penurunan kekuatan perilaku karena tidak memperoleh stimulus yang diharapkan.

Penganut paham behavioristik berkeyakinan bahwa perilaku dapat dimodifikasi dengan mempelajari kondisi dan pengalaman. mereka memberikan perhatian pada perilaku yang dapat dibuktikan secara empiric dan dapat diukur. Perilaku yang tidak memenuhi persyaratan untuk dapat diamati dan diukur itu menjadi hal yang tidak penting bahkan diabaikan. Berikut ini contoh video bagaimana observational learning bekerja pada anak-anak.

<https://www.youtube.com/watch?v=Mhe6p3Xkzt0>

#### 4. Rangkuman

- a. Teori behaviorial berpandangan bahwa perilaku harus dijelaskan melalui pengalaman yang harus diamati, bukan dengan proses mental. Perilaku adalah segala sesuatu yang kita lakukan dan dapat dilihat secara langsung.
- b. Classical Conditioning dikembangkan oleh Ivan Pavlov. Classical conditioning memandang bahwa suatu organisme belajar/berperilaku sebagai hasil dari mengaitkan atau mengasosiasikan stimuli.
- c. Teori *operant conditioning* dikembangkan oleh BF Skinner yang menekankan pada peran lingkungan dalam bentuk konsekuensi-konsekuensi yang mengikuti suatu perilaku. Perilaku yang ingin dibentuk atau dipertahankan sangat tergantung pada konsekuensi yang menyertainya.
- d. Observational learning dikembangkan oleh Albert Bandura. Menurut Bandura perilaku dapat terbentuk melalui observasi model secara langsung yang disebut dengan imitasi dan melalui pengamatan tidak langsung yang disebut dengan vicarious conditioning. Perilaku manusia dapat terjadi dengan mencontoh perilaku di lingkungannya.

## 5. Latihan

- a. Jelaskan apa yang dimaksud dengan perilaku menurut pandangan teori behavioral?
- b. Bagaimanakah suatu perilaku terbentuk menurut teori *classical conditioning*?
- c. Bagaimanakah suatu perilaku terbentuk menurut teori *observational learning*?
- d. Bagaimanakah peran stimulus dalam pengubahan perilaku menurut teori *operant conditioning*?

## Challenge !!!!

### Cobalah anda amati !

Sering kita lihat bahwa anak-anak yang melakukan kesalahan akan diberikan hukuman oleh orang tuanya. Tetapi ternyata kesalahan itu cenderung diulang-ulangi. Apakah hal tersebut sesuai dengan teori behavioristic? Bagaimanakah seharusnya?

## 6. Referensi

- Corey, G, (Ed.) 2009. Theori and Practice od Counseling and Psychotherapy, USA, Thomson Brooks/Cole
- McLd, J (Ed.) 2010. Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus, Indonesia, Jakarta, Kencana.
- John, R, (Ed.) 2011. Teori dan Praktek Konseling dan Terapi, Indonesia, Jogjakarta, Pustaka Pelaja.
- George, K.L & Cristiani, T.S. 1981. Theory, Methods, and Processes of Counseling and Psychotherapy. Englewood Cliffs : Prentice-Hall, Inc
- Fall, KA., Holden, J.M & Marquis, A. 2004. Theoretical Models of Counseling and Psychotherapy. New York: Brunner-Routledge.
- Gillon, E. 2007. Person-Centred Counselling Psychology an Introduction. London: SAGE Publications Ltd.
- Parrot III, L. 2003. Counseling and Psychotherapy Second Edition. Amerika: Thompson Books/Cole

## B. Kegiatan Belajar 2

### Hakikat Manusia

#### 1. Hakikat Manusia

Konseling behavioral tidak didasarkan pada asumsi deterministik bahwa manusia bukan semata-mata produk dari kondisi sosio budaya mereka. tetapi **manusia adalah produsen dan produk lingkungannya**. Secara umum teori behavioral berpandangan bahwa:

1. Manusia pada dasarnya manusia itu netral artinya tidak berakhlak baik atau buruk, bagus atau jelek.
2. Manusia mampu untuk berefleksi atas tingkahlakunya sendiri, menangkap apa yang dilakukannya, dan mengatur serta mengontrol perilakunya sendiri.
3. Manusia mampu untuk memperoleh dan membentuk sendiri suatu pola tingkah laku yang baru melalui proses belajar.
4. Manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan dirinya dipengaruhi oleh perilaku orang lain.

Berdasarkan empat pandangan terkait hakikat manusia menurut behavioristik maka terdapat 6 konsep kunci dalam terapi behavioral yaitu ;

1. Terapi perilaku didasarkan pada prinsip-prinsip dan prosedur metode ilmiah.
2. Terapi Perilaku berkaitan dengan masalah klien saat ini dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, yang bertentangan dengan analisis determinan sejarah (masa lalu klien).
3. Klien terlibat dalam terapi perilaku diharapkan untuk berperan aktif dan terlibat dalam tindakan yang spesifik untuk menangani masalahnya.
4. Perubahan dalam perilaku dapat terjadi sebelum atau bersamaan dengan pemahaman dirinya dan atau perubahan perilaku mungkin meningkatkan pemahaman dirinya.
5. Fokus penilaian perilaku dilakukan secara terbuka dan rahasia secara langsung, mengidentifikasi masalah dan mengevaluasi perubahan perilaku.
6. Penanganan intervensi perilaku secara individual disesuaikan dengan masalah spesifik yang dialami oleh klien yang dapat teramati.

Secara rinci kamu dapat menyimak video berikut:

## 2. Latihan

- a. Mengapa pandangan behavioral dikatakan sangat menentang asumsi deterministik? Jelaskan!
- b. Bagaimanakah maksud dari “Manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan dirinya dipengaruhi oleh perilaku orang lain”, hubungkan dengan teori *observational learning*?

## 3. Tugas 1

**Susunlah ringkasan tentang sejarah pendekatan konseling behavioristik dan hakikat manusia menurut pandangan behavioristik**

**Tugas ditulis tangan dan discan, di upload dengan format file pdf pada pertemuan 1 di SPADA FIP UNM**

#### 4. Referensi

Corey, G, (Ed.) 2009. Theori and Practice od Counseling and Psychotherapy, USA, Thomson Brooks/Cole

McLd, J (Ed.) 2010. Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus, Indonesia, Jakarta, Kencana.

John, R, (Ed.) 2011. Teori dan Praktek Konseling dan Terapi, Indonesia, Jogjakarta, Pustaka Pelaja.

George, K.L & Cristiani, T.S. 1981. Theory, Methods, and Processes of Counseling and Psychotherapy. Englewood Cliffs : Prentice-Hall, Inc

Fall, KA., Holden, J.M & Marquis, A. 2004. Theoretical Models of Counseling and Psychotherapy. New York: Brunner-Routledge.

Gillon, E. 2007. Person-Centred Counselling Psychology an Introduction. London: SAGE Publications Ltd.

Parrot III, L. 2003. Counseling and Psychotherapy Second Edition. Amerika: Thompson Books/Cole

### BAB III

## PERKEMBANGAN PERILAKU MANUSIA DAN HAKIKAT KONSELING BEHAVIORISTIK

|   |  |
|---|--|
| <b>CPMK</b>                               | Mahasiswa mampu mendeskripsikan secara jelas hakikat manusia menurut pendekatan behavioristik  |
| <b>MATERI/POKOK BAHASAN</b>               | Perkembangan perilaku manusia dan hakikat konseling menurut pendekatan behavioristik   |
| <b>WAKTU</b>                              | <b>TM:</b> 1x(4x50)<br><br><b>BT+BM:</b> (1+1)x(4x60)  |
| <b>INDIKATOR</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahasiswa mampu mendeskripsikan secara jelas struktur kepribadian manusia menurut pandangan behavioristik</li> <li>• Mahasiswa mampu menjelaskan secara jelas pribadi sehat dan bermasalah menurut pandangan behavioristik</li> <li>• Mahasiswa mampu menjelaskan hakikat konseling dari pendekatan behavioristik.</li> </ul> |
| <b>KRITERI PENILAIAN/ BENTUK EVALUASI</b> | <p><b>Kriteria:</b><br/>Ketepatan dan penguasaan</p> <p><b>Bentuk non-test:</b><br/>Keaktifan dan Ketertarikan</p>   |
| <b>POIN (%)</b>                           | <b>5</b>   |

\* **TM:** Tatap muka, **BT:** Belajar Terstruktur, **BM:** Belajar Mandiri

\* **[TM: 2x(2x50")]** dibaca: kuliah tatap muka 2 kali (minggu) x 2 sks x 50 menit = 200 menit (3,33 jam (minggu) x 2 sks x 60 menit = 120 menit (4 jam);

\* **[BT+BM:(1+1)x(2x60")]** dibaca: belajar terstruktur 1 kali (minggu) x dan belajar mandiri 1 kali

### A. Kegiatan Belajar 1

#### PERKEMBANGAN PERILAKU MANUSIA MENURUT TEORI BEHAVIORAL

##### 1. Kepribadian Manusia

Pada dasarnya teori behavioral **tidak menerima gagasan mengenai kepribadian (personality) atau diri (self) sebagai pendorong atau pengarah tingkah laku.** Skinner

menyebutkan gagasan semacam itu sebagai sisa dari animisme primitive. Berdasarkan perspektif behaviorisme individu adalah **organisme yang memperoleh perbendaharaan tingkah laku melalui belajar**. Sedangkan kepribadian ditujukan pada penemuan pola yang khas dari tingkah laku organisme dan konsekuensi-konsekuensi yang memperkuatnya.

Sehingga **perubahan tingkah laku, belajar, dan modifikasi tingkah laku merupakan kondisi yang dianggap paling relevan dengan perkembangan kepribadian**. Konsep kunci dalam perkembangan individu menurut teori behavioral adalah prinsip **penguatan (*reinforcement*)** dan **pelemahan (*punishment*)** perilaku atau disebut sebagai **teori penguatan operan**.

Operan adalah respon yang beroperasi pada lingkungan dan perubahannya. Perubahan dalam lingkungan selanjutnya mempengaruhi terjadinya respon pada kesempatan berikutnya. Menurut Skinner bahwa kepribadian tidak lain adalah **kumpulan pola tingkah laku**. Sehingga kita dapat **memprediksikan, mengontrol, dan menjelaskan** perkembangan-perkembangan tingkah laku manusia dengan melihat bagaimana prinsip perkuatan mampu menjelaskan tingkah laku individu pada saat ini sebagai akibat dari perkuatan tahap respon-responnya dimasa lalu. Sehingga pola tingkah laku manusia dalam kaitannya dengan struktur kepribadian dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. **Tingkah laku responden (*respondent behavior*)**, adalah **respon yang dihasilkan (*elicited*)** organisme untuk menjawab stimulus yang secara spesifik berhubungan dengan respon itu.
- b. **Tingkah laku operan (*operant behavior*)**, adalah **respon yang dimunculkan (*emitted*)** organisme tanpa adanya stimulus spesifik yang langsung memaksa terjadinya respon itu.

## 2. Pribadi Sehat dan Bermasalah

**Pribadi sehat** memiliki perkembangan tingkah laku yang tepat yaitu **tingkah laku yang sesuai dengan tuntutan lingkungan yang diwujudkan melalui belajar yang benar ditunjukkan dengan bertingkah laku secara tepat, tidak kurang, dan tidak berlebihan**. Sedangkan **pribadi yang bermasalah** menurut **konseling behavioral** individu yaitu :

- a. Perilaku terlalu bersemangat yang tidak sesuai dengan situasi yang dihadapi, tetapi mungkin cocok jika dilihat berdasarkan sejarah masa lalunya.
- b. Perilaku yang terlalu kaku, digunakan untuk menghindari stimuli yang tidak diinginkan terkait dengan hukuman.
- c. Perilaku yang memblokir realitas, yaitu mengabaikan begitu saja stimuli yang tidak diinginkan.
- d. Pengetahuan akan kelemahan diri yang termanifestasikan dalam respon-respon-respon menipu diri.

### 3. Rangkuman

- a. Konseling behavioral tidak memiliki struktur kepribadian mengenai kepribadian (personality) atau diri (self) sebagai pendorong atau pengarah tingkah laku. Menurut pandangan behavioral, gagasan semacam itu sebagai sisa dari animisme primitive. Berdasarkan perspektif behaviorisme individu adalah organisme yang memperoleh perbendaharaan tingkah laku melalui belajar.
- b. Konsep kunci dalam perkembangan individu menurut teori behavioral adalah prinsip penguatan (*reinforcement*) dan pelemahan (*punishment*) perilaku atau disebut sebagai teori penguatan operan.
- c. Kepribadian tidak lain adalah kumpulan pola tingkah laku. Sehingga tingkah laku manusia dapat diprediksi, dikontrol, dan dijelaskan sebagai akibat dari perkuatan tahap respon-responnya dimasa lalu.
- d. Tingkah laku responden (*respondent behavior*), adalah respon yang dihasilkan (elicited) organisme untuk menjawab stimulus yang secara spesifik berhubungan dengan respon itu.
- e. Tingkah laku operan (*operant behavior*), adalah respon yang dimunculkan (emitted) organisme tanpa adanya stimulus spesifik yang langsung memaksa terjadinya respon itu.
- f. Pribadi sehat memiliki perkembangan tingkah laku yang tepat yaitu tingkah laku yang sesuai dengan tuntutan lingkungan yang diwujudkan melalui belajar yang benar ditunjukkan dengan bertingkah laku secara tepat, tidak kurang, dan tidak berlebihan.

- g. Pribadi yang bermasalah adalah individu yang bertingkah laku tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan diperoleh dan dikembangkan oleh individu karena belajar dengan salah, sehingga tingkah lakunya terlalu bersemangat, terlalu kaku, memblokir realitas, dan menipu diri

#### 4. Latihan

- 1) Jelaskan bagaimana proses kepribadian manusia terbentuk menurut konseling behavioral?
- 2) Berikan 5 contoh perilaku yang dianggap sebagai pribadi sehat menurut konseling behavioral!
- 3) Berikan contoh perilaku yang dianggap sebagai pribadi bermasalah menurut konseling behavioral!

### CHALLENGE

Sekarang ini banyak sekali remaja yang suka memposting foto-foto kegiatan mereka, setiap kali terdapat spot menarik, memakai pakaian baru dan semua hal yang dianggap menarik di posting di media social. Beberapa orang berpendapat bahwa remaja seperti itu cenderung untuk mengaktualisasikan dirinya, namun disisi lain beberapa orang berpendapat bahwa mereka adalah remaja narsistik.

1. Apakah mereka merupakan contoh pribadi bermasalah?
2. Jelaskan alasannya berdasarkan pendekatan behavioral?
3. Bagaimana pendapat anda?

#### 5. Referensi

- Corey, G, (Ed.) 2009. Theori and Practice od Counseling and Psychotherapy, USA, Thomson Brooks/Cole
- McLd, J (Ed.) 2010. Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus, Indonesia, Jakarta, Kencana.
- John, R, (Ed.) 2011. Teori dan Praktek Konseling dan Terapi, Indonesia, Jogjakarta, Pustaka Pelaja.
- George, K.L & Cristiani, T.S. 1981. Theory, Methods, and Processes of Counseling and Psychotherapy. Englewood Cliffs : Prentice-Hall, Inc
- Fall, KA., Holden, J.M & Marquis, A. 2004. Theoretical Models of Counseling and Psychotherapy. New York: Brunner-Routledge.
- Gillon, E. 2007. Person-Centred Counselling Psychology an Introduction. London: SAGE Publications Ltd.

Parrot III, L. 2003. Counseling and Psychotherapy Second Edition. Amerika: Thompson Books/Cole

## B. Kegiatan Belajar 2

### HAKIKAT KONSELING BEHAVIORAL

#### 1. Hakikat Konseling

Hakikat konseling behavioral adalah membantu konseli baik dalam setting individu maupun setting kelompok untuk menyelesaikan masalah interpersonal, emosional, mengambil keputusan, mengontrol kehidupannya sendiri serta mempelajari tingkah laku baru yang sesuai (adaptif).

Oleh karena itu konsep kunci dari hakikat konseling behavioral yaitu sebagai berikut:

1. Terapi Perilaku didasarkan pada prinsip-prinsip dan prosedur metode tertentu. Prinsip eksperimen berasal dari pembelajaran yang diterapkan untuk membantu mengubah perilaku maladaptif seseorang.  
yang dinyatakan secara eksplisit, diuji secara empiris, dan dilakukan direvisi.
2. Terapi perilaku membahas masalah konseli saat ini dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Pemahaman dari masa lalu mungkin menawarkan informasi yang berguna tentang terbentuknya perilaku.
3. Konseli harus berperan aktif dalam konseling dengan terlibat secara khusus untuk menemukan tindakan yang dilakukan dalam menyelesaikan masalah.
4. Konselor berpandangan bahwa perubahan dalam perilaku dapat terjadi sebelum atau bersamaan saat konseli memahami diri sendiri, dan bahwa perubahan perilaku juga dapat meningkatkan pemahaman diri.
5. Fokus konseling adalah pada penilaian perilaku terbuka dan rahasia secara langsung, mengidentifikasi masalah, dan mengevaluasi perubahan.
6. Intervensi *treatment* perilaku dilakukan secara individual disesuaikan dengan masalah tertentu yang dialami oleh konseli.

**Insert video kedua mimi**

## **2. Tugas 2**

**Susunlah ringkasan tentang Perkembangan perilaku manusia dan hakikat konseling menurut pendekatan behavioristik**

**Tugas ditulis tangan dan discan, di upload dengan format file pdf pada pertemuan 1 di SPADA FIP UNM**

## **3. Referensi**

Corey, G, (Ed.) 2009. Theori and Practice od Counseling and Psychotherapy, USA, Thomson Brooks/Cole

McLd, J (Ed.) 2010. Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus, Indonesia, Jakarta, Kencana.

John, R, (Ed.) 2011. Teori dan Praktek Konseling dan Terapi, Indonesia, Jogjakarta, Pustaka Pelaja.

George, K.L & Cristiani, T.S. 1981. Theory, Methods, and Processes of Counseling and Psychotherapy. Englewood Cliffs : Prentice-Hall, Inc

Fall, KA., Holden, J.M & Marquis, A. 2004. Theoretical Models of Counseling and Psychotherapy. New York: Brunner-Routledge.

Gillon, E. 2007. Person-Centred Counselling Psychology an Introduction. London: SAGE Publications Ltd.

Parrot III, L. 2003. Counseling and Psychotherapy Second Edition. Amerika: Thompson Books/Cole

## BAB IV

### KONDISI PENGUBAHAN DAN MEKANISME PENGUBAHAN PERILAKU KONSELING BEHAVIORISTIK

|   |   |
|---|---|
| <b>CPMK</b>                               | Mahasiswa mampu mendeskripsikan secara jelas proses konseling dengan menggunakan pendekatan behavioral  |
| <b>MATERI/POKOK BAHASAN</b>               | Kondisi perubahan dan mekanisme perubahan perilaku menurut pendekatan behavioristik   |
| <b>WAKTU</b>                              | <b>TM:</b> 1x(4x50)   |
| <b>INDIKATOR</b>                          | <p><b>BT+BM:</b> (1+1)x(4x60)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahasiswa mampu mendeskripsikan secara jelas tujuan, sikap, peran dan tugas konseli dan konselor pada pendekatan konseling behavioristik.</li> <li>• Mahasiswa mampu mendeskripsikan secara jelas tahapan-tahapan dalam konseling behavioristik.</li> <li>• Mahasiswa mampu mendeskripsikan secara jelas teknik-teknik konseling behavioristik.</li> </ul> |
| <b>KRITERI PENILAIAN/ BENTUK EVALUASI</b> | <p><b>Kriteria:</b><br/>Ketepatan dan penguasaan</p> <p><b>Bentuk non-test:</b><br/>Keaktifan dan Ketertarikan</p>  |
| <b>POIN (%)</b>                           | 5   |

\* **TM:** Tatap muka, **BT:** Belajar Terstruktur, **BM:** Belajar Mandiri

\* **[TM: 2x(2x50")]** dibaca: kuliah tatap muka 2 kali (minggu) x 2 sks x 50 menit = 200 menit (3,33 jam (minggu) x 2 sks x 60 menit = 120 menit (4 jam);

\* **[BT+BM:(1+1)x(2x60")]** dibaca: belajar terstruktur 1 kali (minggu) x dan belajar mandiri 1 kali

#### A. Kegiatan Belajar 1

### KONDISI PENGUBAHAN PERILAKU DALAM KONSELING BEHAVIORAL

#### 1. Tujuan Konseling

**Tujuan umum** terapi perilaku adalah meningkatkan pilihan pribadi dan menciptakan kondisi baru yang baik untuk belajar. Tujuan umum terapi behavior adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. **Dasar alasannya ialah bahwa segenap tingkah laku**

adalah dipelajari (*learned*), termasuk tingkah laku maladaptif. Terapi behavior pada hakikatnya terdiri atas proses penghapusan yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang di dalamnya terdapat respon-respon yang layak, namun belum dipelajari.

Secara khusus konseling behavioral memiliki tujuan untuk pengembalian seorang individu ke dalam masyarakat, membantu upaya menolong diri sendiri (*self help*), meningkatkan keterampilan-keterampilan sosial, dan memperbaiki tingkah laku yang menyimpang. Disamping itu tidak kalah pentingnya yaitu tujuan untuk membantu setiap konseli dalam mengembangkan suatu sistem pengaturan diri (*self management*), sehingga orang tersebut dapat mengontrol nasibnya sendiri (*self control*). Selain itu juga terdapat tujuan konseling dikelompokkan dalam tiga kategori yaitu memperbaiki tingkah laku yang salahsuai, belajar tentang proses pembuatan keputusan, dan pencegahan timbulnya masalah.

## 2. Sikap, Tugas, dan Peran Konselor

Konselor behavioral secara khas bersikap dan berperan sebagai guru, pengarah dan ahli dalam mendiagnosa tingkah laku yang tidak tepat dan dalam menentukan prosedur-prosedur yang diharapkan. Namun konselor juga menjalankan tugas:

- a) Mengidentifikasi kondisi utama dengan sistematis mengumpulkan informasi mengenai antiseden, masalah, dan konsekuensi dari perencanaan tersebut
- b) Menformulasikan tujuan awal, mendesain dan mengimplementasikan perencanaan penangan untuk mencapai tujuan
- c) Para konselor perilaku menggunakan strategi yang memiliki dukungan penelitian yang digunakan untuk masalah tertentu. Strategi-strategi ini digunakan untuk mempromosikan generalisasi dan pemeliharaan perubahan perilaku
- d) Konselor mengevaluasi keberhasilan rencana perubahan dengan mengukur kemajuan pencapaian tujuan sepanjang durasi perawatan. Hasil langkah-langkah yang diberikan kepada konseli pada awal perawatan (disebut baseline) dan dikumpulkan lagi secara

periodik selama dan setelah perawatan untuk menentukan apakah rencana strategi dan perawatan bekerja. Jika tidak, maka harus disesuaikan lagi strategi yang digunakan.

- e) Tugas utama konselor adalah untuk melakukan tindak lanjut penilaian untuk melihat apakah perubahan yang tahan lama dari waktu ke waktu. Hal ini dilakukan untuk memantau perilaku dan keterampilan kognitif agar tingkah laku maladaptif tidak terulang kembali.

### 3. Sikap, Tugas dan Peran Konseli

Konseli harus dilibatkan secara aktif dalam pemilihan dan penentuan tujuan. Selanjutnya, dalam konseling behavioral konseli harus melakukan lebih jauh dari sekedar menghimbau pandangan atau gagasan, mereka harus mengambil resiko. Konseli hendaknya menyadari sebagai konselor akan menghentikan konseling saat tujuan telah dicapai. Itu jelas bahwa konseli diharapkan untuk melakukan lebih dari sekedar mengumpulkan wawasan, mereka harus bersedia melakukan perubahan dan terus menerapkan perilaku baru setelah perawatan resmi telah berakhir.

### 4. Situasi Hubungan Konseling

Situasi hubungan menurut konseling behavioral seperti **kehangatan, empati, keaslian, keterbukaan, dan penerimaan diperlukan, tetapi tidak cukup untuk terjadinya perubahan perilaku.** Hubungan konseli-konselor adalah **strategi terapi yang dibangun untuk membantu konseli berubah ke arah harapan mereka.** Namun, konselor perilaku berasumsi bahwa **kemajuan konseli dikarenakan teknik khusus perilaku yang digunakan bukan karena hubungan dengan konselor.**

**Insert video ketiga mimi**

## **5. Rangkuman**

- 1.** Tujuan umum terapi behavior adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar yang didasari bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari (*learned*), termasuk tingkah laku maladaptif.
- 2.** Secara khusus konseling behavioral memiliki tujuan untuk pengembalian seorang individu ke dalam masyarakat, membantu upaya menolong diri sendiri (*self help*), meningkatkan keterampilan-keterampilan sosial, dan memperbaiki tingkah laku yang menyimpang
- 3.** Konselor behavioral secara khas bersikap dan berperan sebagai guru, pengarah dan ahli dalam mendiagnosa tingkah laku yang tidak tepat dan dalam menentukan prosedur-prosedur yang diharapkan
- 4.** Konseli harus dilibatkan secara aktif dalam pemilihan dan penentuan tujuan, menghimbau pandangan atau gagasan, mereka harus mengambil resiko
- 5.** Situasi hubungan seperti kehangatan, empati, keaslian, keterbukaan, dan penerimaan diperlukan, tetapi tidak cukup untuk terjadinya perubahan perilaku. Teknik konseling menjadi faktor utama terjadinya perubahan perilaku konseli.

## 6. Latihan

- a. Jelaskan tujuan konseling behavioral!
- b. Bagaimanakah peran konselor behavioral dalam proses konseling?
- c. Apakah konseli dalam proses konseling behavioral berhak menentukan tujuan konseling?, Jelaskan!.
- d. Mengapa situasi hubungan yang empatik dianggap tidak mencukupi keberhasilan konseling?

### CHALLENGE!!!!

Menurut pendekatan behavioral, teknik konseling menjadi penentu utama atau factor utama dalam perubahan perilaku/kemajuan konseli. Menurut anda mengapa demikian?

## 7. Referensi

- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole
- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall
- Sharf, R.S. 2004. *Theories of Psychotherapies and Counseling: Concepts and Cases*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- Nichols, M.P. & Schwartz, R.C. 2001. *Family Therapy: Concepts and Methods*. Boston: Allyn and Bacon.
- Parrot III, L. 2003. *Counseling and Psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole

## B. Kegiatan Belajar 2

### MEKANISME PENGUBAHAN PERILAKU DALAM KONSELING BEHAVIORAL

#### 1. Tahap-Tahap Konseling

Secara umum konseling behavioral mengikuti empat tahapan inti yaitu

##### a. Melakukan Assesment

Langkah awal kerja konselor behavioral adalah melakukan asesmen. Assesment diperlukan untuk mengidentifikasi metode atau teknik mana yang akan dipilih sesuai dengan tingkah laku yang ingin diubah. Melakukan assesment mensyaratkan konselor mampu untuk memahami karakteristik klien beserta permasalahannya secara utuh (mencakup aktivitas nyata, perasaan, nilai-nilai dan pemikirannya). Sehubungan dengan hal ini, maka konselor harus terampil dalam mengumpulkan berbagai informasi/data klien, instrumen yang digunakan dan sumber data yang valid.

Dalam proses melaksanakan assessment seorang konselor behavioral hendaknya melakukan analisis fungsional (analisis ABC) sehingga perilaku yang akan diubah sesuai dengan treatment yang akan diberikan kepada konseli.

##### b. Menetapkan Tujuan (*Goal Setting*)

Proses menetapkan tujuan konseling, seorang konselor dan konseli bersama-sama mendiskusikan tujuan yang telah ditetapkan konseli, yang terkait dengan :

- apakah merupakan tujuan yang benar-benar diinginkan konseli
- apakah tujuan itu realistik
- bagaimana kemungkinan manfaatnya
- bagaimana kemungkinan kerugiannya.

##### c. Implementasi Teknik (*Technique Implementation*)

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai

dengan masalah yang dialami konseli. Dalam implimentasi teknik konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara baseline data dengan intervensi.

Penerapan ketrampilan dan teknik-teknik konseling dalam upaya membantu klien mengatasi masalahnya (merubah perilakunya). Dalam hal ini disamping harus menguasai konsep dasar konseling behavior, konselor harus benar-benar mampu menerapkan berbagai teknik konseling.

#### **d. Evaluasi dan Pengakhiran**

Evaluasi konseling behavioral merupakan proses yang berkesinambungan. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan.

Dalam hal ini konselor dan konseli mengevaluasi implementasi teknik yang telah dilakukan serta menentukan lamanya intervensi dilaksanakan sampai tingkah laku yang diharapkan menetap. Terminasi (pengakhiran) yaitu pemberhentian proses konseling yang bertujuan untuk:

- Menguji apa yang dilakukan klien pada dekade terakhir.
- Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan
- Membantu klien mentransfer apa yang dipelajari klien
- Memberi jalan untuk memantau tingkah laku klien secara berkelanjutan.

## **2. Teknik Teknik Konseling Behavioristik**

Teknik konseling pada pendekatan behavioral terdiri dari 2 jenis, yait:

- a. Teknik meningkatkan tingkah laku seperti penguatan positif, token economy, pembentukan tingkah laku (shaping), pembuatan kontrak (contingency contracting),
- b. Teknik untuk menurunkan tingkah laku yaitu: penghapusan (extinction), time-out, pembanjiran (flooding), penjenuhan (satiation), hukuman (punishment), terapi aversi (aversive therapy), dan desensitisasi sistematis.

Berikut ini penjelasan terkait jenis-jenis teknik konselling pada pendekatan behavioral.

**a. Penguatan Positif (reinforcement)**

Penguatan positif (positive reinforcement) adalah memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat dan menetap di masa akan datang. Dalam memahami penguatan positif, perlu dibedakan dengan penguatan negative (negative reinforcement) yaitu menghilangkan kebiasaan aversive stimulus (negative reinforcement) yang biasa dilakukan agar tingkah laku yang tidak diinginkan berkurang dan tingkah laku yang diinginkan meningkat. Reinforcement negatif, yaitu peristiwa atau sesuatu yang membuat tingkah laku yang dikehendaki kecil peluang untuk diulang. Reinforcement dapat bersifat tidak menyenangkan atau tidak memberi dampak pada perubahan tingkah laku tujuan.

**b. Kartu berharga (Token Economy)**

Kartu berharga (token economy) merupakan teknik konseling behavioral yang didasarkan pada prinsip *operant conditioning*. *Token economy* adalah strategi menghindari pemberian reinforcement secara langsung, token merupakan penghargaan yang dapat ditukar kemudian dengan berbagai barang yang diinginkan oleh konseli. *Token economy* bertujuan untuk mengembangkan perilaku adaptif melalui pemberian reinforcement dengan token. Ketika tingkah laku yang diinginkan telah cenderung menetap, pemberian token dikurangi secara bertahap.

**c. Pembentukan (Shaping)**

Shaping adalah membentuk tingkah laku baru yang sebelumnya belum ditampilkan dengan memberikan reinforcement secara sistematis dan langsung setiap kali tingkah laku ditampilkan. Tingkah laku diubah secara bertahap dengan memperkuat unsur-unsur kecil tingkah laku baru yang diinginkan secara berturut-turut sampai mendekati tingkah laku akhir.

**d. Pembuatan kontrak (Contingency Contracting)**

Pembuatan kontrak adalah mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor.

**e. Penokohan (Modeling)**

*Modeling* berakar dari teori Albert Bandura dengan teori belajar sosial. Penggunaan teknik *modeling* (penokohan) dapat dilakukan melalui penokohan dari tokoh nyata, tokoh melalui film, tokoh imajinasi (imajiner). Beberapa istilah yang digunakan adalah penokohan (*modeling*), peniruan (*imiSalwaan*), dan belajar melalui pengamatan (*observational learning*) terhadap orang lain dan perubahan terjadi melalui peniruan. Peniruan (*imiSalwaan*) menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamati, yang ditiru, lebih merupakan peniruan terhadap apa yang dilihat dan diamati. Proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku pada orang lain. *Modeling* merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif.

**f. Pengelolaan Diri (Self Management)**

Pengelolaan diri (self management) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut

**g. Penghapusan (Extinction)**

Penghapusan (extinction) adalah menghentikan reinforcement pada tingkah laku yang sebelumnya diberi reinforcement.

**h. Pembanjiran (Flooding)**

Pembanjiran (flooding) adalah membanjiri konseli dengan situasi atau penyebab kecemasan atau tingkah laku tidak dikehendaki, sampai konseli sadar bahwa yang dicemaskan tidak terjadi.

**i. Penjenuhan (Satiation)**

Penjenuhan (satiation) adalah varian *flooding* untuk *self control*. Kontrol diri berasumsi bahwa tingkah laku dipengaruhi variabel eksternal. Kontrol diri adalah bagaimana individu mengontrol variabel eksternal yang menentukan tingkah laku. Penjenuhan adalah membuat diri jenuh terhadap suatu tingkah laku, sehingga tidak lagi bersedia melakukannya. Menurunkan atau menghilangkan tingkah laku yang tidak diinginkan dengan memberikan reinforcement yang semakin banyak dan terus menerus, sehingga individu merasa puas dan tidak akan melakukan tingkah laku yang tidak diinginkan lagi.

**j. Hukuman (Punishment)**

Hukuman atau punishment merupakan intervensi *operant-conditioning* yang digunakan konselor untuk mengurangi tingkah laku yang tidak diinginkan. Hukuman terdiri dari stimulus yang tidak menyenangkan sebagai konsekuensi dari tingkah laku. Skinner berkeyakinan bahwa hukuman kerap kali digunakan bukan untuk menghilangkan tingkah laku yang tidak diinginkan tetapi hanya mengurangi kecenderungan tingkah laku. Ketika hukuman dihilangkan maka tingkah laku tersebut akan muncul kembali

**h. Time-out**

Merupakan teknik menyisihkan peluang individu untuk mendapatkan penguatan positif. Teknik ini biasa digunakan di kelas, di mana siswa yang berperilaku tidak diharapkan diasingkan atau dipindahkan dari siswa-siswa yang lain pada waktu yang spesifik dan terbatas. Sehingga dalam keadaan terasing, individu tidak lagi berupaya untuk melakukan perilaku yang dapat menarik perhatian guru maupun teman-temannya.

**i. Terapi Aversi**

Melibatkan pengasosiasian tingkah laku simptomatik dengan suatu stimulus yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculannya. Stimulus-stimulus aversi biasanya berupa hukuman dengan kejutan listrik atau pemberian ramuan yang membuat mual. Kondisi-kondisi diciptakan sehingga

orang-orang melakukan apa yang diharapkan dari mereka dalam rangka menghindari konsekuensi-konsekuensi aversif.

Prosedur aversif ialah menyajikan cara-cara menahan respons-respons maladaptif dalam suatu periode sehingga terdapat kesempatan untuk memperoleh tingkah laku alternatif yang adaptif dan terbukti memperkuat dirinya sendiri

**j. Disensitisasi Sistematis**

Disensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus rasa cemas dan tingkah laku menghindar. Disensitisasi sistematis dilakukan dengan menerapkan pengkondisian klasik yaitu dengan melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan, gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus. Melibatkan teknik relaksasi. Melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasi.

**k. Latihan Asertif (Asertif Training)**

Latihan asertif bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Menggunakan prosedur-prosedur permainan peran dan diusahakan agar tingkah laku menegaskan diri itu dipraktekkan dalam situasi-situasi kehidupan nyata.

Pelaksanaan latihan asertif dalam kelompok, terdiri atas delapan sampai sepuluh anggota yang memiliki latar belakang yang sama, dan session terapi berlangsung selama dua jam. Terapis bertindak sebagai penyelenggara dan pengarah permainan peran, pelatih, pemberi kekuatan, dan sebagai model peran. Dalam diskusi-diskusi kelompok, terapis bertindak sebagai seorang ahli, memberikan bimbingan dalam situasi-situasi permainan peran, dan memberikan umpan balik kepada para anggota.

### 3. Rangkuman

- a. Tahapan Konseling behavioral terdiri dari 4 tahapan utama yaitu: melakukan assessment, menentukan tujuan konseling, implementasi teknik dan evaluasi dan terminasi.
- b. Teknik meningkatkan tingkah laku seperti penguatan positif, token economy, pembentukan tingkah laku (*shaping*), pembuatan kontrak (*contingency contracting*),
- c. Teknik untuk menurunkan tingkah laku yaitu: penghapusan (*extinction*), time-out, pembanjiran (*flooding*), penjenuhan (*satiation*), hukuman (*punishment*), terapi aversi (*aversive therapy*), dan disensitisasi sistematis.

### 4. Latihan

- a. Seberapa pentingkah melakukan assessment dalam konseling behavioral ?
- b. Mengapa teknik modelling dikatan sebagai teknik untuk meningkatkan tingkah laku?
- c. Sebagai seorang konselor bheavioristik, manakah yang didahulukan pemberian *reinforcement* atau pemberian *punishment*? Jelaskan!

### 5. Tugas 3

- a. Identifikasilah sikap, peran dan tugas sebagai konseli dan konselor dalam konseling behavioral serta bagaimana hubungannya dengan situasi hubungan konselor dan konseli dalam konseling behavioristik
- b. Identifikasilah maslaah-masalah yang sering dialami remaja SMP dan SMA dan teknik konseling behavioral mana saja yang cocok dalam menangani masalah tersebut

#### Keterangan :

**Tugas ditulis tangan dan di upload di SPADA FIP UNM dengan format PDF. Waktu pengumpulan tugas dapat anda lihat di Pertemuan 3, bagian tugas 3.**

### 6. Referensi

Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole

- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall
- Sharf, R.S. 2004. *Theories of Psychotherapies and Counseling: Concepts and Cases*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- Nichols, M.P. & Schwartz, R.C. 2001. *Family Therapy: Concepts and Methods*. Boston: Allyn and Bacon.
- Parrot III, L. 2003. *Counseling and Psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole

## BAB V

### MEKANISME PEMBERIAN REINFORCEMENT DAN PUNISHMENT

|   |   |
|---|---|
| <b>CPMK</b>                               | Mahasiswa mampu mendeskripsikan secara jelas proses konseling dengan menggunakan pendekatan behavioral  |
| <b>MATERI/POKOK BAHASAN</b>               | Mekanisme pemberian reinforcement dan punishment dalam konseling behavioristik  |
| <b>WAKTU</b>                              | <b>TM:</b> 1x(4x50)<br><b>BT+BM:</b> (1+1)x(4x60)   |
| <b>INDIKATOR</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahasiswa mampu membedakan jenis-jenis reinforcement.</li> <li>• Mahasiswa mampu membedakan jenis-jenis punishment.</li> <li>• Mahasiswa mampu mendeskripsikan secara sistematis langkah-langkah pemberian punishment dan reinforcement</li> </ul> |
| <b>KRITERI PENILAIAN/ BENTUK EVALUASI</b> | <p><b>Kriteria:</b><br/>Ketepatan dan penguasaan</p> <p><b>Bentuk non-test:</b><br/>Keaktifan dan Ketertarikan</p>  |
| <b>POIN (%)</b>                           | <b>5</b>  |

\* **TM:** Tatap muka, **BT:** Belajar Terstruktur, **BM:** Belajar Mandiri

\* **[TM: 2x(2x50'')]** dibaca: kuliah tatap muka 2 kali (minggu) x 2 sks x 50 menit = 200 menit (3,33 jam (minggu) x 2 sks x 60 menit = 120 menit (4 jam);

\* **[BT+BM:(1+1)x(2x60'')]** dibaca: belajar terstruktur 1 kali (minggu) x dan belajar mandiri 1 kali

#### A. Kegiatan Belajar 1

### MEKANISME PEMBERIAN REINFORCEMENT DAN PUNISHMENT

#### 1. Reinforcement dan Punishment

Pemberian *reinforcement* dan *punishment* didasari oleh **teori operant conditioning** oleh **BF. Skinner** dimana kunci utama teori operant conditioning adalah suatu **perilaku yang ingin dibentuk atau dipertahankan sangat tergantung pada konsekuensi yang menyertainya**. Jadi jika konsekuensinya menyenangkan (**reinforcement**) maka **perilaku cenderung diulang**, dan

sebaliknya jika **konsekuensinya tidak menyenangkan (punishment)** maka perilakunya akan dikurangi atau dihilangkan. Jadi konsekuensinya bisa berupa **reinforcement (penguatan)** atau **punishment (hukuman)**. Sehingga rumus tingkah laku Skinner yaitu: **B (behaviour) = F (fungsi) dari S (stimulus) (B = F (S))**.

**Reinforcement (penguatan)** adalah suatu proses dimana suatu perilaku sasaran diperkuat (**yaitu, meningkatkan frekuensi, durasi, atau besarnya**) sebagai **akibat dari efeknya dalam memproduksi konsekuensi tertentu**. Penguatan menggambarkan hubungan dimana presentasi hubungan tersebut meningkatkan kemungkinan terjadinya tingkah laku yang sama di masa depan perilaku. Reinforcers termasuk kepuasan konsekuensi yang efektif untuk meningkatkan kekuatan perilaku. **Konsekuensi memuaskan dapat mencakup pencapaian kejadian positif atau menghindari atau penghapusan peristiwa negatif**.

- **Reinforcement Positif dan Negatif**

Ada dua jenis penguatan yaitu positif dan negatif yang keduanya sama-sama bertujuan untuk meningkatkan perilaku. Namun, konsekuensi diantara kedua penguatan baik positif maupun negatif itu, berbeda. **Penguatan positif, meliputi munculnya perilaku, yang diikuti dengan peningkatan intensitas stimulus, yang menghasilkan penguatan perilaku**. Sedangkan **penguatan negatif, meliputi munculnya perilaku, yang diikuti dengan penurunan intensitas stimulus (stimulus aversif atau sesuatu yang tidak menyenangkan), yang menghasilkan penguatan perilaku**. Stimulus yang dimaksudkan berasal dari lingkungan sosial atau fisik.

**Positif reinforcement memperkuat perilaku melalui hubungan yang kontingen dengan konsekuensi memuaskan**. Contohnya: siswa belajar untuk tes karena hasil yang baik akan mendapat pujian dari lingkungan sosial dan orang tua. Pujian dan keistimewaan merupakan hal yang memuaskan yang dapat meningkatkan perilaku belajarnya di masa depan. Atlet profesional berlatih dengan rajin untuk kejuaraan karena berharap dapat menjadi juara dan mencapai kesuksesan, hadiah berupa uang dan pengakuan publik. Hadiah dan pengakuan public merupakan hal yang memuaskan bagi atlet yang dapat meningkatkan perilaku berlatihnya di masa depan.

**Negatif reinforcement** memperkuat **perilaku melalui hubungan yang kontingen melibatkan pemindahan atau pengelakan dari kejadian yang tidak memuaskan**. Contohnya: seorang karyawan dapat bersikap sangat disiplin dan rajin terhadap atasannya karena reputasi atasannya yang suka memecat staffnya yang tidak disiplin. **Perilaku disiplin dan rajin pada contoh diatas merupakan negatif reinforcement karena fungsinya adalah untuk menghindari pemecatan**. Seorang anak dapat menangis kapanpun ketika popoknya basah. Saat mendengar tangisan anaknya, orang tua dari anak tersebut mengganti popoknya. **Menangis merupakan negatif reinforcement** sebagai cara untuk **menghindari iritasi**. Contoh lainya adalah Risma tidak suka berjalan ditengah terik matahari karena kepanasan sehingga dia selalu membawa payung kemana-mana. **Membawa payung kemana-mana adalah negative reinforcement karena fungsinya adalah untuk menghindari kepanasan**.

Untuk menentukan apakah perilaku yang ditunjukkan menggambarkan penguatan positif atau negatif, dilakukan dengan mengajukan pertanyaan berikut ini:

- a. Apakah perilaku tersebut?
- b. Apa yang terjadi segera setelah perilaku? (Apakah stimulus ditambahkan atau dihapus)
- c. Apa yang terjadi dengan perilaku di masa depan? (Apakah perilaku diperkuat?)

**Insert video 4 mimi**

## Jenis-Jenis Reinforcer.

### a. Reinforcer Sosial

Perilaku yang menghasilkan penguatan konsekuensi melalui tindakan orang lain, disebut penguatan sosial. *Reinforcer sosial* merupakan **interaksi interpersonal yang meningkatkan terjadinya perilaku, seperti tepukan di punggung dan pujian**. Beberapa faktor yang menekankan pentingnya penguatan sosial dalam bidang pendidikan yaitu **semua perilaku orang dewasa didukung oleh keefektifan dalam menciptakan dukungan sosial, tidak memerlukan peralatan khusus, wajar bagi semua masyarakat dan pendidikan, merupakan cara umum yang memungkinkan semua siswa untuk mengamati perilaku yang ditunjukkan oleh siswa**, dapat dikombinasikan dengan prosedur analisis perilaku terapan lainnya, seperti token economy, memotivasi perilaku positif dan mengganggu.

Pedoman ketika menggunakan penguatan sosial yaitu:

- Mengidentifikasi perilaku sebelumnya yang diharapkan dapat dikembangkan atau dipertahankan dengan menggunakan penguatan sosial.
- Sertakan tiga unsur dalam pernyataan penguatan sosial, meliputi nama siswa, proses perilaku, dan produk perilaku.
- Gunakan prosedur pengamatan untuk memastikan bahwa interaksi interpersonal yang memperkuat. Jika tidak, gunakan prosedur intervensi yang lebih memotivasi (misalnya token economy), dengan selalu memasang pujian sosial.
- Mendorong semua orang dewasa dan teman sebaya untuk menggunakan penguatan sosial kaitannya dengan perilaku sasaran.
- Batasi pujian sosial untuk sejumlah kecil laporan yang berlainan ketika bekerja dengan siswa yang sangat tertunda perkembangannya, bahasa terganggu, atau sangat muda. Hal ini akan membantu siswa mempelajari hubungan antara pernyataan yang berlainan, perilaku positif, dan kegiatan reinforcer lainnya.
- Menghilangkan secara perlahan jumlah memperkuat perilaku sosial setelah perilaku sasaran telah mencapai tingkat yang dapat diterima

### b. Reinforcers Token

Keuntungan utama dari sistem token adalah kemudahan yang dapat diberikan kepada kelompok siswa. Reinforcers token memperkuat sekunder atau kejadian yang mengembangkan penguatan. Contohnya pengkondisian misalnya belajar dengan pacaran akan memperkuat peristiwa belajar. Token tidak ditentukan oleh bentuk atau ukuran tetapi dengan nilai. Beberapa pedoman ketika mengembangkan dan menerapkan token ekonomi:

- Token ekonomi mungkin tidak alami.
- Memberikan token untuk siswa segera setelah perilaku sasaran.
- Selalu memasang pemberian token dengan reinforcers.
- Pastikan bahwa karakteristik pemberian token adalah usia.
- Cocokkan penerimaan token dengan pertukaran untuk back-up siswa.
- Hati-hati dalam menyeimbangkan token.
- Member bukti secara konsisten.
- Menetapkan petunjuk dalam pemberian token untuk mengingatkan siswa.
- Menyediakan berbagai reinforcers.

### c. Kontrak Perilaku (Behavior Contract)

Kontrak perilaku adalah **deskripsi tertulis dari hubungan kontrak yang melibatkan siswa, guru dan konsekuensi. Persetujuan kontrak dikembangkan melalui perundingan bersama antara siswa dan guru yang terlibat dalam program perubahan tingkah laku.** Selain itu, sesi negosiasi memberikan kesempatan yang sangat baik untuk anda dan siswa untuk mendiskusikan tujuan pribadi dan harapan, untuk mempertimbangkan strategi alternative. Kontrak persetujuan umumnya meliputi lima ketentuan:

- Definisi yang jelas mengenai perilaku yang diharapkan.
- Menunjukkan konsekuensi yang positif.
- Definisi pernyataan yang jelas tentang konsekuensi.
- Tanggung jawab dalam memfasilitasi keberhasilan anak seperti petunjuk khusus yang diberikan.

Kontrak persetujuan dapat mencakup **penguatan positif** dan **penguatan negative**.

Berikut panduan kontrak persetujuan:

- Kontrak persetujuan dikembangkan melalui negosiasi.
- Tanggung jawab dalam memenuhi konsekuensi dicatat dalam kontrak.
- Menyatakan konsekuensi yang tidak menyenangkan dibawah kontrak.
- Tekankan manfaat yang terkait dengan pertemuan kontrak.
- Gunakan system pencatatan observasional untuk memantau kemajuan
- Sertakan tujuan pemeliharaan setelah tujuan awal tercapai.

#### Contoh Persetujuan konseling

Danny akan mematuhi peraturan kelas:

1. Mengerjakan tugas yang diberikan oleh ibu Rahmah sebelum akhir pelajaran
2. Melakukan koreksi terhadap tugas selama jam belajar
3. Mengerjakan pekerjaan rumah

Ibu Rahmah setuju untuk:

1. Memberikan tugas pelajaran
2. Memberikan instruksi kepada Danny

Orang tua Danny:

1. Mengawasi Danny sambil menyelesaikan tugas rumah
2. Menyediakan Dany uang 10 ribu rupiah dan membolehkan dia pergi dengan teman-teman apabila nilainya di atas standar

Pemeliharaan Bonus:

Danny akan di izinkan keluar rumah menggunakan mobil keluarga jika dia layak dan mau mendaftar kursus di pendidikan mengemudi dan memperoleh lisensi dan memelihara nilai belajarnya dengan baik.

.....

Danny

.....

Ibu Rahmah

.....

Orang tua Danny

Berikut ini contoh pemberian reinforcement positif

<https://www.youtube.com/watch?v=vu9anWGSQ8Q>

Berikut ini contoh pemberian reinforcement negative

<https://www.youtube.com/watch?v=QgOltg53rdo>

## Punishment

*Punishment* terjadi saat respon segera diikuti dengan perubahan stimulus yang menurunkan frekuensi pada tingkah laku yang sama kedepannya. Menurunnya frekuensi respon yang diberi punishment tidak akan terlihat hingga perilaku yang timbul oleh perubahan stimulus yang diberi punishment telah berhenti. Karena dampak timbulnya perubahan **stimulus hukuman** diarah yang sama sebagai perubahan **kedepannya dikarenakan punishment adalah respon konsekuensi (melemahnya perilaku yang di beri punishment)** bekasnya dapat dengan mudah disalahartikan sebagai yang terakhir.

Sebagai prinsip perilaku, **punishment bukan tentang menghukum seseorang;** namun ***punishment* merupakan konsekuensi respon segera diikuti dengan perubahan stimulus yang menurunkan frekuensi pada masa depan dengan tanggapan serupa.** Punishment mengajarkan kita untuk tidak mengulangi konsekuensi respon yang menyebabkan membahayakan kita.

Sama halnya dengan reinforcement, punishment terdiri dari 2 jenis yaitu punishment positif dan punishment negative. ***Positive punishment*** terjadi ketika presentasi stimulus (atau peningkatan intensitas stimulus yang sudah ada) segera mengikuti hasil perilaku saat menurunnya frekuensi perilaku. ***Negative punishment*** mengenai pengakhiran stimulus sudah ada (atau penurunan intensitas stimulus yang sudah ada) segera mengikuti perilaku yang dihasilkan saat menurunnya frekuensi perilaku dimasa datang.

Dalam membedakan efek punishment ada 3 istilah yaitu:

- Dalam situasi stimulus tertentu (S)
- Beberapa jenis perilaku (R), saat segera diikuti oleh
- Perubahan stimulus tertentu (Sp), menunjukkan frekuensi masa mendatang penurunan kejadian yang sama atau dalam situasi yang sama.

## Pemulihan setelah punishment

**Ketika punishment dihentikan, efek penekanan saat merespon biasanya tidak permanen.** Fenomena yang sering disebut pemulihan dari punishment, yang dianalogikan dengan

extinction, kadang-kadang tingkat merespons setelah punishment dihentikan, tidak hanya akan kembali tetapi juga semakin melebihi tingkat di mana hal itu terjadi sebelum.

Tingkatan respon sebelum diberi punishment akan sembuh seperti saat terjadinya punishment ringan ketika seseorang mampu membedakan kemungkinan punishment tidak ada lagi. Michael menekankan bahwa perdebatan mengenai penggunaan ***punishment*** dalam penurunan perilaku. **“Jangan menggunakan hukuman karena efeknya hanya sementara”**. Tapi tentu saja argumen yang sama dapat digunakan untuk reinforcement bukan hanya punishment.

### **Faktor yang mempengaruhi Keefektivan punishment**

- Kesegeraan: Artinya ketika terjadi perilaku yang ingin dilemahkan maka pemberian punishment harus segera dilakukan. Semakin lama penundaan antara terjadinya respon dan terjadinya perubahan, semakin kurang efektifitas hukuman akan mengubah frekuensi respon yang relevan
- Intensity/Magnitude (Kekuatannya/Besarnya): Intensitas punisher hendaknya sesoi dengan intensitas respon yang ini dilemahkan. Jika intensitas punisher yang diberikan rendah, sedangkan responnya besar maka respon akan terulang kembali ketika punisher dihentikan dan begitu pula sebaliknya.
- Penjadwalan: suatu punisher dimaksimalkan dengan jadwal hukuman yang berkelanjutan, di mana setiap terjadinya perilaku yang diikuti oleh konsekuensi saat memberi punishment.
- Reinforcement untuk target sasaran: **keefektivan punishment hendaknya ditambah dengan pemberian reinforcement pada target perilaku sasaran. Jika reinforcement tidak dapat mengurangi atau menghilangkan perilaku bermasalah dengan cara pengukuhan, maka punishment akan lebih efektif.** Jika setelah diberikan punishment ternyata perilaku justru semakin bertambah, hal tersebut berarti punishment yang diberikan menjadi reinforcement maka perlu dilakukan analisis fungsional.

### Contoh Intervensi Pemberian Punishment

1. **Pemberian teguran:** penyampaian teguran lisan menyusul terjadinya kenakalan merupakan bentuk umum dari positive reinforcement
2. **Response Blocking:** intervensi secara fisik secepat mungkin setelah orang mulai mengeluarkan perilaku masalah atau "block" penyelesaian respon.
3. *Time-out* dari *reinforcement* positif yaitu penarikan dari kesempatan untuk mendapatkan *reinforcement* positif atau hilangnya *reinforcers* positif untuk jangka waktu tertentu, bergantung pada terjadinya perilaku. *Time-out* mencakup tiga aspek penting : (a) perbedaan antara lingkungan " *time-in* " dan " *time-out* ", (b) hilangnya *reinforcement* dari respon, dan (c) Dengan akibat penurunan frekuensi kemunculan tingkah laku di masa yang akan datang.
4. *Contigen Exercise* : intervensi dimana orang tersebut melakukan respon yang tidak secara topografi terkait dengan perilaku bermasalah. Contohnya pengulangan olahraga ringan pada perilaku agresif anak laki-laki.
5. *Overcorrection*: yaitu menurunkan perilaku bermasalah melalui latihan pengulangan perilaku yang diharapkan. Langkah-langkah *overcorrection* yaitu (1) mengingatkan peserta didik tindakan disipliner apa yang akan dilakukan dan, jika penolakan terus berlanjut, maka menjatuhkan sanksi; (2) membahas perlunya koreksi sebelum perilaku bermasalah terjadi; dan (3) membuat koreksi sebagai harapan dan kebiasaan rutin untuk setiap perilaku yang mengganggu.

Berikut ini contoh pemberian punishment

<https://www.youtube.com/watch?v=siYDH-ywGSg>

## 2.Rangkuman

- a. Pemberian *reinforcement* dan *punishment* didasari oleh teori operant conditioning oleh BF. Skinner dimana kunci utama teori operant conditioning adalah suatu perilaku yang ingin dibentuk atau dipertahankan sangat tergantung pada konsekuensi yang menyertainya.
- b. Reinforcement (penguatan) adalah suatu proses dimana suatu perilaku sasaran diperkuat (yaitu, meningkatkan frekuensi, durasi, atau besarnya) sebagai akibat dari efeknya dalam memproduksi konsekuensi tertentu. Penguatan menggambarkan hubungan dimana presentasi hubungan tersebut meningkatkan kemungkinan terjadinya tingkah laku yang sama di masa depan perilaku. Reinforcers termasuk kepuasan konsekuensi yang efektif untuk meningkatkan kekuatan perilaku. Konsekuensi memuaskan dapat mencakup pencapaian kejadian positif atau menghindari atau penghapusan peristiwa negatif
- c. Ada dua jenis penguatan yaitu positif dan negatif yang keduanya sama-sama bertujuan untuk meningkatkan perilaku.
- d. Penguatan positif, meliputi munculnya perilaku, yang diikuti dengan peningkatan intensitas stimulus, yang menghasilkan penguatan perilaku.
- e. Penguatan negatif, meliputi munculnya perilaku, yang diikuti dengan penurunan intensitas stimulus (stimulus aversif atau sesuatu yang tidak menyenangkan), yang menghasilkan penguatan perilaku. Stimulus yang dimaksudkan berasal dari lingkungan sosial atau fisik.

- f. Punishment bukan tentang menghukum seseorang; namun *punishment* merupakan konsekuensi respon segera diikuti dengan perubahan stimulus yang menurunkan frekuensi pada masa depan dengan tanggapan serupa. Punishment mengajarkan kita untuk tidak mengulangi konsekuensi respon yang menyebabkan membahayakan kita.
- g. Punishment terdiri dari 2 jenis yaitu punishment positif dan punishment negative. *Positive punishment* terjadi ketika presentasi stimulus (atau peningkatan intensitas stimulus yang sudah ada) segera mengikuti hasil perilaku saat menurunnya frekuensi perilaku. *Negative punishment* mengenai pengakhiran stimulus sudah ada (atau penurunan intensitas stimulus yang sudah ada) segera mengikuti perilaku yang dihasilkan saat menurunnya frekuensi perilaku dimasa datang.

### 3. Latihan

- a. Jelaskan Apa yang dimaksud dengan reinforcement dan punishment?
- b. Jelaskan perbedaan antara reinforcement dan punishment?
- c. Mengapa dalam teknik behavioral, pemberian punishment sangat dihindari dan lebih diutamakan pemberian reinforcement?
- d. Berikanlah 3 contoh kesalahan dalam pemberian *reinforcement* pada proses belajar mengajar serta dalam bimbingan dan konseling disekolah! Kemudian jelaskan bagaimana pemberian *reinforcement* yang benar?
- e. Berikanlah 3 contoh kesalahan dalam pemberian *punishment* pada proses belajar mengajar serta dalam bimbingan dan konseling disekolah! Kemudian jelaskan bagaimana pemberian *punishment* yang benar?

### Challenge

**Banyak dikalangan guru di Indonesia mengatakan reinforcement itu adalah pemberian hadiah. Benarkah demikian? Bagaimanakah seharusnya pemberian reinforcement?**

**Apakah ketika seorang guru di pedesaan memberikan reinforcement berupa permen kepada anak SD di desa A sama efektifnya dengan reinforcement pemberian permen pada anak di SD di perkotaan? Jelaskan alasannya. Lalu menurutmu bagaimanakah reinforcement itu sesungguhnya efektif?**

**Ketika siswa melakukan kenakalan disekolah, banyak dari guru cenderung memberikan hukuman. Dalam eprsektif behavioristic sudah benarkah demikian? Bahagaimanakah perilaku yang tampak pada siswa yang cenderung diberikan hukuman? Apakah perilakunya berubah atau justru perilaku buruk itu cenderung bertahan dan meningkat?**

**Lalu seperti apakah sesungguhnya pemberian punishment yang tepat? Kapan punishment itu efektif diberikan?**

#### 4. Referensi

Miltenberger. 2012. Behavior Modification: Principles and Procedures 5th Ed. USA: Wadsworth, Cengage Learning.

Godwin, D.L dan Coates, T.J. 1976. Helping Students Help Themselves: How You Can Put Behavior Analysis into action in Your Classroom. New Jersey: Prentice Hall, Inc.

Soekadji, S. 1983. Modifikasi Perilaku: Penerapan Sehari-Hari dan Penerapan Profesional. Yogyakarta: Liberty.

Corey, G. 2009. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Belmont, CA: Brooks/Cole

Seligman, L. 2006. Theories of Counseling and Psychotherapy. Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall

## B. Kegiatan Belajar 2

### Evaluasi Perubahan Perilaku melalui Single Subject Design

Single subject design adalah suatu model pengukuran dan desain eksperimental dalam mengevaluasi suatu intervensi dalam mengubah tingkah laku peserta didik dengan menggunakan pendekatan behavioral. Beberapa istilah yang penting dipahami setiap mahasiswa adalah :

- **Variabel:** Variabel adalah istilah yang digunakan untuk merujuk kepada sejumlah faktor yang terlibat dalam penelitian termasuk atribut individu sedang dipelajari (usia, nilai ujian), kondisi yang berhubungan dengan pengaturan di mana penelitian ini dilakukan (jumlah siswa, tingkat kebisingan), atau sifat dari intervensi, yang mungkin merupakan strategi pembelajaran (direct phonics instruksi, pembelajaran kooperatif), materi pembelajaran (chip menghitung, komputer), atau teknik perilaku manajemen (token, self-recording). Dalam penelitian, tujuannya adalah untuk mengendalikan ada atau tidak adanya variabel yang dapat mempengaruhi hasil. Sebuah variabel yang tidak terduga atau tidak terkendali (sakit, misalnya) disebut sebagai *variabel pengganggu*.
- **Desain eksperimental** membedakan antara dua jenis variabel: dependen dan independen. Variabel terikat merujuk pada perilaku yang ditargetkan untuk perubahan. Istilah variabel bebas mengacu pada intervensi yang digunakan untuk mengubah perilaku.
- Single- subjek desain eksperimental memungkinkan peneliti untuk **menilai sebab dan akibat antara variabel independen dan variabel dependen**. Jika terjadi perubahan variabel dependen direplikasi setiap kali variabel independen yang sama diimplementasikan, **hubungan fungsional dikatakan ada**. Single- subjek desain eksperimental menyediakan kerangka kerja yang untuk menguji ulangan efek. Ketika intervensi dan hasil mereka direplikasi, guru dan peneliti dapat memiliki keyakinan bahwa perilaku berubah sebagai fungsi dari intervensi karena dengan setiap replikasi hanya variabel independen diubah atau dimanipulasi. Manipulasi diulang memungkinkan guru-peneliti untuk menyingkirkan variabel pengganggu sebagai agen perubahan perilaku. Selain itu, demonstrasi hubungan fungsional adalah bukti kontrol eksperimental

- **Kontrol eksperimental** ini menambah keyakinan bahwa variabel pengganggu tersebut bukanlah penyebab dari perubahan yang terjadi.

### 1. Desain subjek Tunggal (single-Subject Design)

Single subjek desain menyediakan struktur untuk mengevaluasi kinerja individu bukan kelompok. Desain single-subjek mengidentifikasi pengaruh variabel di sebuah perilaku tertentu dari seorang siswa tertentu. Desain seperti ini memantau kinerja individu selama manipulasi variabel independen (s).

**Single-subjek memerlukan tindakan dari variabel dependen. Kinerja individu yaitu perilakunya sedang dipantau dicatat mingguan, sehari-hari, atau bahkan lebih sering selama tiap waktu. Kinerja individu kemudian dapat dibandingkan dalam kondisi percobaan yang berbeda, manipulasi variabel independen. Setiap individu dibandingkan hanya untuk dirinya sendiri, meskipun intervensi dapat direplikasi dengan beberapa individu lain dalam desain yang sama. Single-subjek penelitian menekankan signifikansi klinis bagi seorang individu daripada signifikansi statistik antara kelompok-kelompok. Jika hasil intervensi dalam perbaikan, diamati dan terukur, ini disebut berfungsi sebagai meningkatkan, hasil percobaan dianggap memiliki signifikansi klinis.**

#### a. Pengukuran Baseline

Tahap pertama dari desain single-subjek melibatkan pengumpulan dan perekaman data dasar. **Baseline data adalah ukuran tingkat perilaku (variabel dependen) seperti itu terjadi secara alami, sebelum intervensi.** Kazdin (1982, 1998) menyatakan bahwa **data dasar** melayani **dua fungsi**. Pertama, **data dasar melayani fungsi deskriptif**. Data ini menggambarkan tingkat ada prestasi siswa. Ketika titik data yang digambarkan, mereka memberikan gambaran perilakunya kemampuan siswa saat ini untuk memecahkan masalah perkalian atau tingkat saat ini pembicaraan-out. Rekor Tujuan ini dapat membantu guru dalam memverifikasi keberadaan dan tingkat defisit perilaku (kurangnya kemampuan untuk melakukan perkalian) atau perilaku berlebih (berbicara keluar).

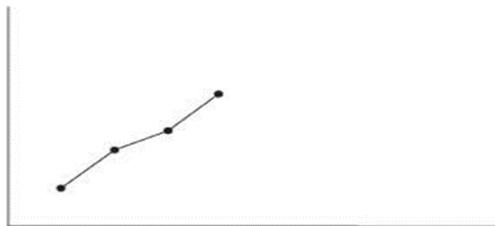
**Kedua, data dasar melayani fungsi prediktif.** "Data awal berfungsi sebagai dasar untuk memprediksi tingkat kinerja untuk waktu dekat jika intervensi tidak disediakan". Untuk mengevaluasi keberhasilan intervensi (variabel independen), guru harus tahu apa prestasi siswa

seperti sebelum intervensi. Data dasar melayani tujuan yang sama dengan yang pretest. "Prediksi ini dilakukan dengan memproyeksikan atau ekstrapolasi ke masa depan kelanjutan dari baseline kinerja". Ini bertentangan dengan proyeksi bahwa efek dari intervensi dinilai.

Tahap awal berlanjut untuk beberapa sesi sebelum fase intervensi dimulai. Dalam kebanyakan kasus, setidaknya lima poin data dasar dikumpulkan dan diplot. Tingkat pengumpulan data dasar dipengaruhi oleh karakteristik tertentu dari titik-titik data. Baseline harus stabil.

**Trend** dalam data mengacu indikasi adanya arah tertentu dalam kinerja perilaku. Trend didefinisikan sebagai tiga data berturut-turut bergerak ke arah yang sama (Barlow & Hersen, 1984). Bisa menunjukkan kecenderungan, kecenderungan meningkat, atau kecenderungan menurun. Gambar dibawah ini menggambarkan dua jenis kecenderungan meningkat dan menurun.

Gambar Kecenderungan meningkat (Ascending Baseline)



Gambar Kecenderungan menurun (Descending Baseline)



**Baseline ascending** menunjukkan kecenderungan meningkat. Guru harus melakukan intervensi pada baseline naik hanya jika tujuannya adalah untuk mengurangi perilaku tersebut. Contohnya untuk mengurangi perilaku siswa terlambat.

**Baseline descending** menunjukkan penurunan khas arah atau kecenderungan dalam perilaku. Guru harus melakukan intervensi pada turun awal saja jika tujuannya adalah untuk meningkatkan perilaku. Contohnya: meningkatkan siswa yang aktif berbicara di kelas.

- **Pengukuran Intervensi**

Komponen kedua dari setiap single subjek desain adalah serangkaian tindakan berulang-ulang subjek kinerja di bawah kondisi perlakuan atau intervensi. Independen variabel (perlakuan atau intervensi) diperkenalkan, dan pengaruhnya pada tergantung variabel (kinerja siswa) diukur dan dicatat. Kecenderungan dalam perlakuan menunjukkan efektivitas perlakuan guru atau peneliti dengan panduan dalam menentukan perlunya perubahan dalam prosedur intervensi.

Baseline ketika sudah di dapat, langkah selanjutnya melakukan intervensi, lalu di ukur dengan tujuan apakah salah atau benar intervensi yang dilakukan. Jika intervensinya salah maka di ubah.

- **Kontrol Eksperimental**

Kontrol Eksperimental adalah usaha peneliti untuk memastikan bahwa perubahan yang terjadi pada variable dependen, secara nyata berhubungan dengan manipulasi variable independen dengan kata lain terdapat hubungan fungsional diantara keduanya. Peneliti ingin menghilangkan kemungkinan ada hal-hal yang lain yang menyebabkan untuk perubahan perilaku. contoh: guru melakukan system behavioral untuk mengurangi perilaku yang destruktif (perilaku pengganggu) setelah tiga siswa yang mengganggu tiga tempat, dia tidak benar-benar yakin bahwa system yang barulah yang menyebabkan turunnya level gangguan.. Dalam hal ini tiga siswa tadi merupakan tiga siswa tadi adalah variable confounding. Kemudian siswa dikeluarkan, setelah itu guru menerapkan sistem behavioral. Kemudian setelah diterapkan siswa di dalam kelas ternyata diam. Guru tidak tau apakah itu karena guru yang menerapkan sistemnya atautkah karena siswanya dikeluarkan tadi.

## **2. Desain AB**

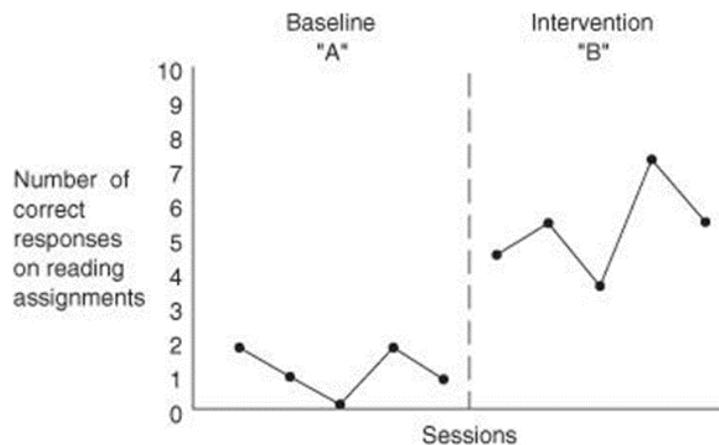
Desain AB adalah desain single-subjek dasar. Setiap desain yang lebih kompleks sebenarnya merupakan perluasan satu desain yang sederhana. Penunjukan AB mengacu pada dua fase dari desain: A, atau dasar, fase B, atau tahap intervensi. Selama Fasa A, semula dilaksanakan pengumpulan dan pencacatan. Setelah baseline stabil telah didirikan, intervensi diperkenalkan, dan tahap B dimulai. Pada tahap ini, data intervensi busur dikumpulkan dan

dicatat. Guru dapat mengevaluasi kenaikan atau penurunan persentase, jumlah, atau durasi dari perilaku target selama fase intervensi dan membandingkannya dengan fase awal. Dengan menggunakan informasi ini untuk membuat kesimpulan tentang efektivitas intervensi, guru dapat membuat keputusan tentang melanjutkan, mengubah, atau membuang intervensi.

Tabel Sampel Data Desain AB (5.1)

| Baseline Data     |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| Day               | Number of Correct Responses |
| Monday            | 2                           |
| Tuesday           | 1                           |
| Wednesday         | 0                           |
| Thursday          | 2                           |
| Friday            | 1                           |
| Intervention Data |                             |
| Day               | Number of Correct Responses |
| Monday            | 6                           |
| Tuesday           | 6                           |
| Wednesday         | 4                           |
| Thursday          | 8                           |
| Friday            | 6                           |

Gambar 3. Grafik data desain AB dari Tabel 5.1



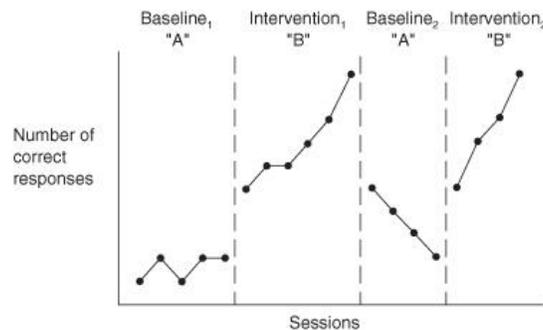
### 3. Desain Rehersal (ABAB)

Desain reversal (pembalikan) digunakan untuk menganalisis efektivitas independen tunggal variabel. Sering disebut sebagai desain A-B-A-B, desain ini melibatkan sekuensial aplikasi dan penarikan intervensi untuk memverifikasi efek intervensi terhadap perilaku. Dengan berulang kali membandingkan data baseline data yang dikumpulkan selama aplikasi dari strategi intervensi, peneliti dapat menentukan apakah suatu hubungan fungsional ada antara variabel dependen dan independen.

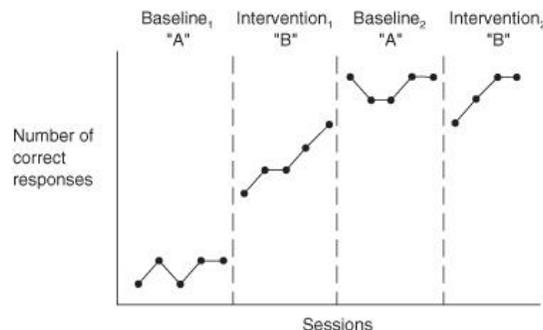
Desain pembalikan adalah desain penelitian yang memungkinkan guru untuk mengasumsikan hubungan fungsional antara variabel independen dan dependen. Baseline kedua dan fase intervensi, dengan kondisi yang sama dengan yang pertama, memberikan kesempatan untuk replikasi dari efek intervensi terhadap perilaku sasaran. Hal ini tidak mungkin bahwa variabel pengganggu akan ada bersamaan dengan aplikasi berulang-ulang dan penarikan variabel independen. Bagaimanapun desain pembalikan, tidak selalu pilihan yang paling tepat. Desain pembalikan tidak boleh digunakan dalam kasus-kasus berikut:

1. Ketika perilaku target adalah berbahaya, seperti perilaku agresif diarahkan kepada siswa lain atau perilaku yang merugikan diri sendiri. Karena desain pembalikan panggilan untuk kondisi baseline kedua dilakukan setelah perubahan perilaku sasaran, pertimbangan etis akan melarang menarik teknik intervensi sukses.
2. Ketika perilaku sasaran tidak reversibel. Banyak teori perilaku, misalnya, tidak reversibel, karena perubahan perilaku berhubungan dengan proses belajar. Dalam kondisi seperti itu, kembali ke baseline kinerja tidak layak. Misalnya: Pengetahuan bahwa  $4 \times 3 = 12$ , tidak mungkin "salah belajar".

**Gambar 4. Pembalikan desain grafik yang menunjukkan hubungan fungsional antara variabel.**



**Gambar 5. Pembalikan desain grafik yang tidak menunjukkan hubungan fungsional antara variabel**



#### 4. Rangkuman

- a. Single subject design adalah suatu model pengukuran dan desain eksperimental dalam mengevaluasi suatu intervensi dalam mengubah tingkah laku peserta didik dengan menggunakan pendekatan behavioral. Single subjek desain menyediakan struktur untuk mengevaluasi kinerja individu bukan kelompok. Desain single-subjek mengidentifikasi pengaruh variabel di sebuah perilaku tertentu dari seorang siswa tertentu.
- b. Single-subjek memerlukan tindakan dari variabel dependen. Kinerja individu yaitu perilakunya dipantau dicatat mingguan, sehari-hari, atau bahkan lebih sering selama tiap waktu. Kinerja individu kemudian dibandingkan dalam kondisi percobaan yang berbeda, manipulasi variabel independen. Setiap individu dibandingkan hanya untuk dirinya sendiri, meskipun intervensi dapat direplikasi dengan beberapa individu lain dalam desain yang sama.
- c. Single- subjek desain eksperimental memungkinkan peneliti untuk menilai sebab dan akibat antara variabel independen dan variabel dependen. Jika terjadi perubahan variabel dependen direplikasi setiap kali variabel independen yang sama diimplementasikan, hubungan fungsional dikatakan ada.
- d. Desain AB adalah desain single-subjek dasar. Penunjukan AB mengacu pada dua fase dari desain: A (baseline), atau dasar, fase B (intervensi), atau tahap intervensi. Selama Fasa A, semula dilaksanakan pengumpulan dan pencacatan. Setelah baseline stabil telah didirikan, intervensi diperkenalkan, dan tahap B dimulai.
- e. Desain reversal (pembalikan) digunakan untuk menganalisis efektivitas independen tunggal variabel. Sering disebut sebagai desain A-B-A-B, desain ini melibatkan sekuensial aplikasi dan penarikan intervensi untuk memverifikasi efek intervensi terhadap perilaku. Dengan berulang kali membandingkan data baseline data yang dikumpulkan selama aplikasi dari strategi intervensi, peneliti dapat menentukan apakah suatu hubungan fungsional ada antara variabel dependen dan independen.

#### 5. Latihan Soal

- a. Apa yang dimaksud dengan single subject design?
- b. Apa yang membedakan single subject design dengan desain kelompok?
- c. Apa yang dimaksud dengan hubungan fungsional dalam single subject design?
- d. Bagaimanakah cara memastikan variable pengganggu tidak mempengaruhi peningkatan perilaku subjek?

#### 6. Tugas 4

Identifikasilah setiap jenis reinforcement dan punishment dalam proses konseling behavioristik. Jelaskan berdasarkan contoh-contoh kasus yang ada.

Tugas di tulis tangan dan di upload di SPADA FIP UNM pada tugas pertemuan 4

## 7. Referensi

- Alberto, P.A. & Troutman, A.C. 2009. Applied Behavior Analysis for Teachers (8th ed.). Columbus, OH: Merrill
- Gay, L. R., and Airasian, P. 2003. Educational Research: Competencies for Analysis and Applications. Merrill Prentice Hall: Columbus, OH.
- Polhaupessy, Leonard. 2006. Perilaku Manusia. Pengantar Singkat Ilmu Psikologi. Bandung: PT Remaja.
- Schloss, P.J. & Smith, M.A. 1994. Applied Behavior Analysis in the Classroom. Boston: Allyn and Bacon

## BAB VI

### LANGKAH-LANGKAH DAN PRAKTIK KONSELING TEKNIK MODELLING

|   |   |
|---|---|
| <b>CPMK</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahasiswa mampu mendeskripsikan teknik-teknik konseling menurut pendekatan konseling behavioristik.</li> <li>• Mahasiswa mampu mempraktikkan secara sistematis teknik-teknik konseling menurut pendekatan behavioristik</li> </ul>   |
| <b>MATERI/POKOK BAHASAN</b>               | Langkah-langkah dan praktik konseling teknik modeling   |
| <b>WAKTU</b>                              | <b>TM:</b> 2x(4x50)   |
| <b>INDIKATOR</b>                          | <p><b>BT+BM:</b> (2+2)x(4x60)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahasiswa mampu mendeskripsikan secara sistematis langkah-langkah pelaksanaan teknik modeling (langsung dan simbolis).</li> <li>• Mahasiswa mampu mempraktekkan langkah-langkah pelaksanaan teknik modeling langsung atau modeling simbolis secara sistematis</li> </ul> |
| <b>KRITERI PENILAIAN/ BENTUK EVALUASI</b> | <p><b>Kriteria:</b><br/>Ketepatan dan penguasaan</p> <p><b>Bentuk non-test:</b><br/>Keaktifan dan Ketertarikan</p>  |
| <b>POIN (%)</b>                           | <b>15</b>   |

\* **TM:** Tatap muka, **BT:** Belajar Terstruktur, **BM:** Belajar Mandiri

\* **[TM: 2x(2x50'')]** dibaca: kuliah tatap muka 2 kali (minggu) x 2 sks x 50 menit = 200 menit (3,33 jam (minggu) x 2 sks x 60 menit = 120 menit (4 jam);

\* **[BT+BM:(1+1)x(2x60'')]** dibaca: belajar terstruktur 1 kali (minggu) x dan belajar mandiri 1 kali

#### A. Kegiatan Belajar 1

##### LANGKAH-LANGKAH KONSELING TEKNIK MODELLING

#### 1. Defenisi Teknik Modelling

Modeling adalah salah satu teknik konseling yang dasar teorinya adalah observational learning atau teori belajar social dari Abbert Bandura. Modelling merupakan suatu proses belajar individu dari mengamati orang lain.

<https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-konsep-modelling/121047>



Modeling juga disebut sebagai belajar melalui imitasi, identifikasi, belajar, observasional, dan vicarious learning. Proses belajar (tingkah laku sasaran) dilakukan melalui pemberian reinforcement (penguatan, partisipan dapat belajar untuk meniru sebuah model, belajar untuk tidak meniru model yang lain, belajar untuk membedakan antara kedua model, dan menggeneralisasikan diskriminasi meniru atau tidak meniru perilaku pada orang-orang lain yang serupa).

Menurut Alwisol(2009: 292) teknik modeling **tidak hanya menirukan atau mengulangi apa yang dilakukan seorang model (orang lain), tetapi juga melibatkan penambahan dan atau pengurangan tingkah laku yang teramati, menggenalisir berbagai pengamatan sekaligus, dan melibatkan proses kognitif**. Modeling dapat menghasilkan **tiga macam respon berbeda**. Konseli mungkin mendapatkan **pola perilaku baru dengan mengamati orang lain**, yang di istilahkan **observation learning effect (efek belajar observasi)**. Modeling dapat **memperkuat atau melemahkan hambatan atas perilaku yang sudah dipelajari konseli**, yang disebut **inhibitory effects(jika hambatan diperkuat) atau disinhy bitory effects (jika hambatan dilemahkan)**. Perilaku yang dicontohkan dapat berfungsi sebagai isyarat sosial untuk memberi **isyarat kepada konseli untuk melakukan respons tertentu** yang sudah di ketahui, yang disebut **response faciliSalwaon effect (efek fasilitasi respons)**.

## 2. Tujuan teknik Modelling

Secara umum tujuan teknik modelling sama dengan pendekatan behavior yaitu menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan dan membentuk perilaku baru yang diharapkan. Secara khusus tujuan teknik modelling adalah:

- Untuk memperoleh tingkah laku sosial yang lebih adaptif.
- Agar konseli belajar sendiri dengan menunjukkan perbuatan yang dikehendaki tanpa harus belajar melalui trial and error.
- Membantu konseli untuk merespon hal-hal yang baru.
- Melaksanakan secara tekun respon-respon yang semula terhambat/ terhalang
- Mengurangi respon-respon yang tidak layak

- Mengatasi gangguan-gangguan keterampilan sosial, gangguan reaksi emosional dan pengendalian diri.
- Memperoleh tingkah laku yang lebih efektif.
- Memperoleh keterampilan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan.

### 3. Prinsip-Prinsip Teknik Modelling

Teknik modeling hendaknya mengikuti prinsip-prinsip berikut:

- Teknik modelling berfokus untuk memberikan pengalaman-pengalaman belajar baru sebagai proses penghapusan hasil belajar yang maladaptif
- Model berperan sebagai stimulus terjadinya pikiran, sikap, dan perilaku bagi pengamat (konseli).
- Pengamat (konseli) mengamati model (tingkah laku yang nampak dan spesifik) kemudian diperkuat dengan mencontoh perilaku spesifik tersebut.
- Status dan kehormatan model amat berarti, karena keberhasilan teknik ini tergantung pada persepsi konseli terhadap model yang diamati.
- Adegan yang lebih dari satu dapat menggambarkan situasi-situasi yang berbeda dimana tingkah laku ketegasan biasanya diperlukan (cocok).

### 4. Tahap-Tahap Umum Konseling teknik Modeling

Tahap-tahap konseling teknik modelling, Worfoolk (Salim, 2005) terdiri dari 4 tahap yaitu :

#### a) Tahap Perhatian (attention process)

Pada tahap ini konseli sebagai pengamat, memperhatikan dan mempersepsi perilaku model secara cermat. Pada dasarnya proses perhatian (atensi) ini dipengaruhi berbagai faktor, yaitu faktor **ciri-ciri dari perilaku** yang diamati dan **ciri-ciri dari pengamat**. Ciri-ciri perilaku yang memengaruhi atensi adalah **kompleksitasnya yang relevansinya dengan perilaku yang ingin dikembangkan pengamat dan menarik perhatian pengamat**. Sedangkan ciri pengamat yang berpengaruh pada proses atensi adalah **keterampilan mengamati, motivasi, pengalaman sebelumnya dan kapasitas sensori**.

**b) Tahap Retensi**

Belajar melalui pengamatan terjadi berdasarkan kontinuitas (prinsip keberlanjutan). Diperlukan kejadian terjadi berulang kali (minimal 2) untuk menarik perhatian pengamat (konseli) pada penampilan model sehingga dapat tersimpan dalam memori jangka panjang.

Sehingga dapat dikatakan bahwa untuk meniru suatu perilaku suatu model, seseorang harus mengingat perilaku yang diamati. Kata-kata, nama, atau bayangan yang kuat dikaitkan dengan kegiatan-kegiatan yang dimodelkan sangat penting dalam mempelajari dan mengingat perilaku. Karena pada dasarnya, tahap ini terjadi pengkodean perilaku secara simbolik menjadi kode-kode visual dan verbal serta penyimpanan kode-kode tersebut dalam memori jangka panjang

**c) Tahap Reproduksi**

Pada tahap ini konselor dapat melihat dan mengidentifikasi apakah komponen-komponen suatu urutan perilaku telah dikuasai oleh pengamat. Agar seseorang dapat mereproduksi perilaku model dengan lancar dan mahir, diperlukan latihan berulang kali dan umpan balik terhadap aspek-aspek yang salah menghindari perilaku keliru tersebut berkembang menjadi kebiasaan yang tidak diinginkan.

**d) Tahap Penguatan**

Pada tahap ini pemberian reinforcement pada konseli menjadi sangat penting. Reinforcement yang tepat memiliki peranan penting dalam membentuk perilaku yang diharapkan. Jika pemberian reinforcement tidak tepat, maka meskipun konseli telah mampu/ menguasai komponen urutan perilaku dengan lancar dan mahir, perilaku tersebut tidak akan menetap. Langkah-langkah pemberian reinforcement yang tepat dapat dilihat pada bab v.

**5. Langkah-langkah Teknik Modelling**

Langkah-langkah teknik modelling secara spesifik yaitu sebagai berikut:

- Meminta konseli untuk memperhatikan apa yang harus ia pelajari sebelum model didemonstrasikan.

- Memilih model yang serupa dengan konseli dan memilih siapa yang bisa mendemonstrasikan tingkah laku yang menjadi tujuan dalam bentuk tiruan.
- Menyajikan demonstrasi model tersebut dalam urutan skenario yang memperkecil stress bagi konseli. Konseli bisa terlibat dalam demonstrasi perilaku ini.
- Meminta konseli menyimpulkan apa yang ia lihat setelah demonstrasi tersebut.
- Adegan yang dilakukan bisa jadi lebih dari satu. Sesudah model ditampilkan, konseli dapat diminta untuk meniru memperagakan tingkah laku model itu.
- Dalam teknik modeling ini, yang paling baik adalah konselor dapat menekankan bagian-bagian mana dari perbuatan tersebut yang penting, dan kemudian mengulang tingkah laku yang diharapkan untuk dilakukan selanjutnya.
- Konseli didorong untuk melakukan kembali tingkah laku tersebut. Dalam hal ini konselor memberikan balikan dengan segera dalam bentuk komentar atau saran.

**Untuk lebih jelasnya, simaklah video konseling dengan teknik modeling berikut. Identifikasilah apakah langkah-langkah teknik modelling menurut (fauzi, 2009) sesuai dengan video yang telah anda amati.**

<https://www.youtube.com/watch?v=StOY6jf7FpQ&t=644s>

## 6. Rangkuman

- a. Modeling adalah teknik konseling yang dasar teorinya adalah observational learning atau teori belajar social dari Abbert Bandura.
- b. Modelling adalah suatu proses belajar individu dari mengamati orang lain.
- c. Proses belajar (dalam teknik modelling dilakukan melalui pemberian reinforcement (penguatan, partisipan dapat belajar untuk meniru sebuah model, belajar untuk tidak meniru model yang lain, belajar untuk membedakan antara kedua model, dan menggeneralisasikan diskriminasi meniru atau tidak meniru perilaku pada orang-orang lain yang serupa).
- d. Teknik modelling berfokus untuk memberikan pengalaman-pengalaman belajar baru dan menghapus hasil belajar(perilaku) yang maladaptif
- e. Model berperan sebagai stimulus terjadinya pikiran, sikap, dan perilaku bagi pengamat (konseli). Pengamat (konseli) mengamati model (tingkah laku yang nampak dan spesifik) kemudian diperkuat dengan mencontoh perilaku spesifik tersebut.
- f. Status dan kehormatan model amat berarti, karena keberhasilan teknik ini tergantung pada persepsi konseli terhadap model yang diamati.
- g. Modelling terdiri dari 4 tahap utama yaitu atensi, retensi, reproduksi dan penguatan.

## 7. Latihan

- a. Jelaskan apa yang dimaksud dengan teknik modelling? Jelaskan ciri khas teknik modelling yang membedakan dengan teknik lainnya!
- b. Bagaimanakah langkah-langkah pelaksanaan teknik modelling? Buatlah skenario konseling menggunakan teknik modelling (modeling langsung maupun simbolis) berdasarkan masalah konseli yang ingin anda selesaikan. Skenario tersebut disesuaikan dengan langkah-langkah konseling.

## 8. Referensi

- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole
- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall
- Sharf, R.S. 2004. *Theories of Psychotherapies and Counseling: Concepts and Cases*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- Nichols, M.P. & Schwartz, R.C. 2001. *Family Therapy: Concepts and Methods*. Boston: Allyn and Bacon.
- Parrot III, L. 2003. *Counseling and Psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- Fauzan, L. 2009. Teknik Modelling dalam Konseling. (online). <https://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/teknik-modeling/>

## B. Kegiatan Belajar 2

### Praktikum Konseling Teknik Modelling

Pada tahap praktikum konseling, setiap mahasiswa diharapkan telah menentukan satu konseli yang masalahnya dapat diselesaikan dengan menggunakan pendekatan behavioral. Kriteria masalah tersebut berupa perilaku dapat teramati dengan baik, dapat diukur dan bukan merupakan masalah yang melibatkan emosi.

Setelah konseli ditentukan langkah-langkah yang dilakukan mahasiswa adalah:

#### 1. Identifikasi Masalah Konseli

Identifikasi masalah konseli disebut juga dengan melakukan asesmen (assessment). Asesmen dilakukan untuk apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini, berhubungan dengan aktivitas nyata, perasaan, dan pikiran konseli dengan menggali beberapa informasi sebagai berikut:

- Analisis tingkah laku bermasalah yang dialami saat ini (tingkah laku khusus).
- Analisis situasi didalam masalah konseli terjadi (analisis tingkah laku sebelumnya yang menghubungkan dengan masalah saat ini).
- Analisis motivasional.
- Analisis self control.
- Analisis hubungan sosial.
- Analisis lingkungan fisik-sosial budaya.

Dalam kegiatan asesmen ini konselor melakukan analisis ABC

**A= Antecedent** (pencetus perilaku).

**B= Behavior** (perilaku yang dipermasalahkan, seperti: tipe tingkah laku, frekuensi tingkah laku, durasi tingkah laku, intensitas tingkah laku).

**C = Consequence** (akibat perilaku tersebut).

**Catatan untuk Konselor/Mahasiswa: Analisis ABC sangat dibutuhkan agar konselor behavioral tidak salah menentukan perilaku yang akan dikembangkan dan perilaku yang akan dieliminasi serta menentukan reinforcement yang cocok untuk konseli**

## 2. Goal setting (menetapkan)

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. **Goal setting** atas 3 langkah yaitu:

- Membantu konseli untuk memandang masalahnya atas tujuan yang diinginkan.
- Memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan situasional tujuan belajar dapat diterima dan diukur.
- Memecahkan tujuan ke dalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

## 3. Implementasi teknik

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi yang tepat untuk mencapai perubahan yang diinginkan (strategi/ teknik konseling yang digunakan dalam hal ini teknik modelling langsung atau teknik modeling simbolis). Dalam implementasi teknik konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara data dengan data intervensi.

Gunakan langkah-langkah spesifik dari teknik konseling modelling dan tahap-tahapnya (lihat kegiatan belajar 1 terkait langkah-langkah teknik modeling)

## 4. Evaluasi dan Terminasi

Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan. Terminasi lebih dari sekedar mengakhiri konseling. Terminasi meliputi :

- Menguji apa yang konseli lakukan terakhir.
- Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling bertambah.
- Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli.
- Memberi jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku konseli.

## 5. Tugas-5

1. Buatlah sebuah video konseling individual dengan menggunakan pendekatan behavioristic, teknik modelling (pilih modelling langsung dan modelling tidak langsung). Dimana anda berperan sebagai seorang konselor.
2. Buatlah sebuah verbatim terkait video konseling yang telah anda buat dengan mengidentifikasi mana bagian yang menjadi langkah-langkah spesifik pada teknik modelling.
3. Berdasarkan vverbatim dari video konseling yang telah anda buat (2), Jawablah pertanyaan berikut;
  - a. Apakah video konseling anda sudah sesuai dengan langkah-langkah konseling teknik modeling? Jika ya/tidak jelaskan alasannya!
  - b. Susah tepatkah pemilihan reinforcement anda? Jika ya/tidak jelaskan alasannya!

## 6. Referensi

- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole
- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall
- Sharf, R.S. 2004. *Theories of Psychotherapies and Counseling: Concepts and Cases*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- Nichols, M.P. & Schwartz, R.C. 2001. *Family Therapy: Concepts and Methods*. Boston: Allyn and Bacon.
- Parrot III, L. 2003. *Counseling and Psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- Fauzan, L. 2009. Teknik Modelling dalam Konseling. (online). <https://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/teknik-modelin>

## BAB VII

### LANGKAH-LANGKAH DAN PRAKTIK KONSELING TEKNIK RELAKSASI

|   |   |
|---|---|
| <b>CPMK</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahasiswa mampu mendeskripsikan teknik-teknik konseling menurut pendekatan konseling behavioristik.</li> <li>• Mahasiswa mampu mempraktikkan secara sistematis teknik-teknik konseling menurut pendekatan behavioristik</li> </ul> |
| <b>MATERI/POKOK BAHASAN</b>               | Langkah-langkah dan praktik konseling teknik relaksasi  |
| <b>WAKTU</b>                              | <b>TM:</b> 2x(4x50)   |
| <b>INDIKATOR</b>                          | <p><b>BT+BM:</b> (2+2)x(4x60)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahasiswa mampu mendeskripsikan secara sistematis langkah-langkah pelaksanaan teknik relaksasi</li> <li>• Mahasiswa mampu mempraktekkan langkah-langkah pelaksanaan teknik relaksasi</li> </ul>  |
| <b>KRITERI PENILAIAN/ BENTUK EVALUASI</b> | <p><b>Kriteria:</b><br/>Ketepatan dan penguasaan</p> <p><b>Bentuk non-test:</b><br/>Keaktifan dan Ketertarikan</p>  |
| <b>POIN (%)</b>                           | <b>15</b>   |

\* **TM:** Tatap muka, **BT:** Belajar Terstruktur, **BM:** Belajar Mandiri

\* **[TM: 2x(2x50'')]** dibaca: kuliah tatap muka 2 kali (minggu) x 2 sks x 50 menit = 200 menit (3,33 jam (minggu) x 2 sks x 60 menit = 120 menit (4 jam);

\* **[BT+BM:(1+1)x(2x60'')]** dibaca: belajar terstruktur 1 kali (minggu) x dan belajar mandiri 1 kali

#### A. Kegiatan Belajar 1

##### LANGKAH-LANGKAH KONSELING TEKNIK RELAKSASI

#### 1. Defenisi Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik dalam pendekatan behavioral berupa penanganan psikologis yang membantu menurunkan kondisi keterangsangan tubuh yang ditimbulkan oleh stres. Stres sendiri pada dasarnya dibutuhkan sebagai challenge khususnya dalam perkembangan diri individu. Meskipun demikian kondisi stress yang terus berlanjut secara terus menerus menyebabkan respon atau reaksi tubuh yang berlebihan dan dapat menimbulkan masalah yang serius jika tidak ditangani.

Merupakan metode yang bertujuan untuk mengembalikan tubuh dalam kondisi homeostatis (kondisi keseimbangan internal yang ideal) sehingga konseli dapat kembali tenang. **Teknik relaksasi relaksasi tidak mengganggu penting usaha pemecahan masalah penyebab terjadinya ketegangan** melainkan **menciptakan kondisi individu yang lebih nyaman dan menyenangkan**. Ketika kondisi tubuh (internal) seseorang seimbang, maka individu dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik. Sebaliknya kondisi tubuh yang tegang cenderung membuat individu tidak dapat menyelesaikan masalahnya dan akan mempengaruhi kondisi fisik/kesehatan suatu individu.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi adalah teknik untuk melatih konseli membebaskan diri mereka dari segala macam masalah dalam bentuk ketegangan otot dan pikiran menjadi lebih netral sehingga konseli mampu lebih sadar, rasional dan lebih rileks dalam menghadapi masalahnya. Proses latihan relaksasi dilakukan pada kelompok otot-otot utama seperti tangan, muka, leher, dada, bahu, punggung, perut dan kaki.

## 2. Tujuan Teknik Relaksasi

Terdapat tujuan utama dari teknik relaksasi yaitu:

- a. Tujuan pokok relaksasi adalah membantu orang menjadi rileks, dan dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik.
- b. Membantu individu untuk dapat mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga ia dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan.

## 3. Jenis-Jenis Teknik Relaksasi

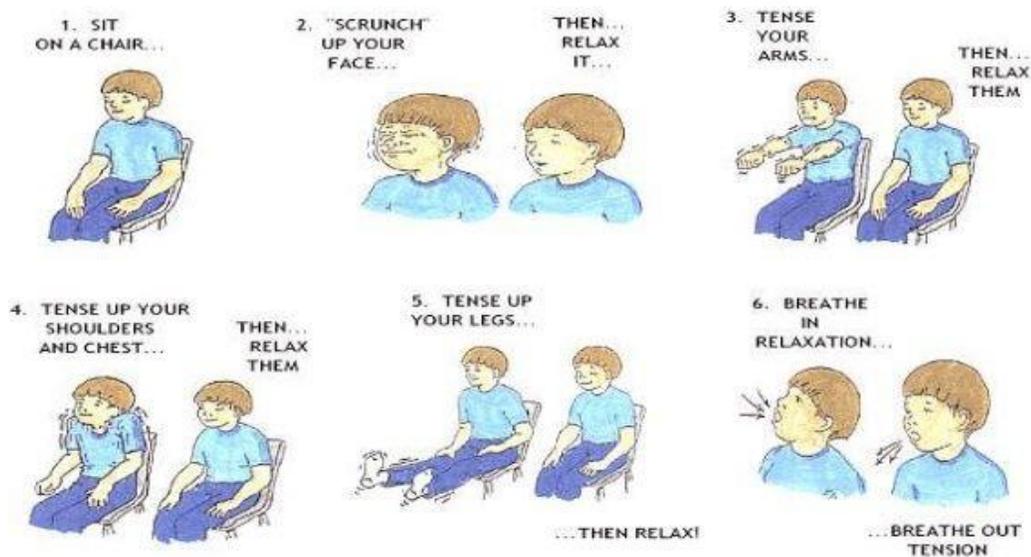
Secara umum jenis-jenis relaksasi yang biasa dilakukan dalam pendekatan behavioral (Fauzi, 2009) antara lain:

- a. **Autogenic Training atau Guided Imagery** yaitu suatu prosedur relaksasi dengan membayangkan (imagery) sensasi-sensasi yang menyenangkan pada bagian-bagian tubuh seperti kepala, dada, lengan, punggung, ibu jari kaki atau tangan, pantan, pergelangan tangan. Sensasi-sensasi yang dibayangkan itu seperti rasa hangat, lemas atau rileks pada bagian tubuh tertentu, juga rasa lega karena nafas yang dalam dan pelan. Sensasi yang

dirasakan ini diiringi dengan imajinasi yang meyenangkan misalnya tentang pemandangan yang indah, danau, yang tenang dan sebagainya.

- b. **Progressive Training** yaitu prosedur teknik relaksasi dengan melatih otot-otot yang tegang agar lebih rileks, terasa lebih lemas dan tidak kaku. Efek yang diharapkan adalah proses neurologis akan berjalan dengan lebih baik. Karena ada beberapa pendapat yang melihat hubungan tegangan otot dengan kecemasan, maka dengan mengendurkan otot-otot yang tegang diharapkan tegangan emosi menurun dan demikian sebaliknya.

## Progressive Muscle Relaxation (short)



<https://id.pinterest.com/pin/727401777292615715/>

- c. **Meditation** yaitu suatu prosedur relaksasi dengan melatih konsentrasi atau perhatian pada stimulus yang monoton dan berulang (memusatkan pikiran pada kata/frase tertentu sebagai focus perhatiannya ), biasanya dilakukan dengan menutup mata sambil duduk, mengambil posisi yang pasif dan berkonsentrasi dengan pernafasan yang teratur dan dalam. Ketenangan diri dan perasaan dalam kesunyian yang tercipta pada waktu meditasi harus menyisakan suatu kesadaran diri yang tetap terjaga, meskipun

nampaknya orang yang melakukan meditasi sedang berdiam diri/terlihat pasif dan tidak bereaksi terhadap lingkungannya.

#### 4. Prinsip-Prinsip Teknik Relaksasi

- a. Teknik relaksasi tidak hanya diartikan sebagai teknik konseling tetapi merupakan suatu seni dari keterampilan dan pengetahuan. Sehingga ketika konseli sedang berusaha memahami keseimbangan internalnya (kesehatan lahir batin) dengan teknik relaksasi, maka konseli hendaknya memahami benar tujuan yang dilakukan dan diharapkan (goal setting).
- b. Teknik relaksasi dengan pendekatan behavioral berarti suatu kegiatan harian yang rutin, semakin sering dilakukan secara teratur maka konseli akan semakin rileks dan semakin dapat terbebas dari ketegangan otot dan stress.

#### 5. Tahapan Umum Konseling Teknik Relaksasi

Secara umum tahapan-tahapan yang hendaknya dilakukan konselor dalam menerapkan teknik konseling relaksasi yaitu:

- a. Persiapan Lingkungan Fisik: Persiapan-persiapan yang perlu dilakukan sebelum menerapkan teknik relaksasi antara lain:
  - Kondisi Ruangan: Ruang yang digunakan untuk latihan relaksasi harus tenang, segar, nyaman, dan cukup penerangan sehingga memudahkan konseli untuk berkonsentrasi.
  - Kursi: Kursi digunakan dengan tujuan untuk memudahkan individu untuk menggerakkan otot dengan konsentrasi penuh; seperti menggunakan kursi malas, sofa, kursi yang ada sandarannya atau mungkin dapat dilakukan dengan berbaring di tempat tidur.
  - Pakaian: Saat latihan relaksasi sebaiknya digunakan pakaian yang longgar dan hal-hal yang mengganggu jalannya relaksasi (kacamata, jam tangan, gelang, sepatu, ikat pinggang) dilepas dulu.
- b. Pengetahuan Konseli Terkait Pemahaman Diri Sendiri: Sebelum dilakukan teknik relaksasi, konseli hendaknya mengetahui bahwa:

- Latihan relaksasi merupakan suatu ketrampilan yang perlu dipelajari dalam waktu yang relatif lama dan individu harus disiplin serta teratur dalam melaksanakannya
- Selama fase permulaan latihan relaksasi dapat dilakukan paling sedikit 30 menit setiap hari, selama fase tengah dan lanjut dapat dilakukan selama 15-20 menit, dua atau tiga kali dalam seminggu. Jumlah sesion tergantung pada keadaan individu dan stress yang dialaminya
- Ketika latihan relaksasi kita harus mengamati bahwa bermacam-macam kelompok otot secara sistematis tegang dan rileks
- Dalam melakukan latihan relaksasi individu harus dapat membedakan perasaan tegang dan rileks pada otot-ototnya
- Setelah suatu kelompok otot rileks penuh, bila individu mengalami ketidakenakan ketidakenakan, sebaiknya kelompok otot tersebut tidak digerakkan meskipun individu mungkin merasa bebas bergerak posisinya.
- Saat relaksasi mungkin individu mengalami perasaan yang tidak umum, misalnya gatal pada jari-jari, sensasi yang mengambang di udara, perasaan berat pada bagian-bagian badan, kontraksi otot yang tiba-tiba dan sebagainya, maka tidak perlu takut; karena sensasi ini merupakan petunjuk adanya relaksasi. Akan tetapi jika perasaan tersebut masih mengganggu proses relaksasi maka dapat diatasi dengan membuka mata, bernafas sedikit dalam dan pelan-pelan, mengkontraksikan seluruh badan kecuali relaksasi dapat diulangi lagi.
- Waktu relaksasi individu tidak perlu takut kehilangan kontrol karena ia tetap berada dalam kontrol yang dasar.
- Kemampuan untuk rileks dapat bervariasi dari hari ke hari
- Relaksasi akan lebih efektif apabila dilakukan sebagai metode kontrol diri

## 6. Langkah-Langkah Teknik Relaksasi

Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam penerapan teknik relaksasi adalah:

- Rasional

- Instruksi tentang Pakaian
- Menciptakan Lingkungan yang Aman
- Konselor Memberi Contoh Latihan Relaksasi itu
- Intruksi-instruksi untuk Relaksasi
- Penilaian setelah Latihan
- Pekerjaan Rumah dan Tindak Lanjut

Insert Video nomor 5

<https://www.youtube.com/watch?v=WwANrN2OZy0>

## 7. Rangkuman

- a. Teknik relaksasi adalah proses penanganan psikologis untuk menurunkan ketegangan otot konseli dikarenakan stress sehingga menjadi lebih rileks (keseimbangan internal) dalam diri konseli
- b. Tujuan relaksasi adalah membantu konseli menjadi rileks, memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik, mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga mampu mengambil respon yang tepat ketika menghadapi situasi menegangkan.
- c. Secara umum jenis-jenis relaksasi yang biasa dilakukan dalam pendekatan behavioral yaitu guided imagery, progressive training dan meditasi.

- d. Seorang konselor behavioral yang menerapkan teknik relaksasi hendaknya mempersiapkan lingkungan fisik seperti ruangan, kursi dan pakaian konseli. Selain itu konseli hendaknya memahami langkah-langkah pelaksanaan teknik relaksasi, tujuan dilaksanakannya relaksasi serta pemahaman terhadap dirinya sendiri.

## 9. Latihan

- a. Jelaskan apa yang dimaksud dengan teknik relaksasi? Jelaskan ciri khas teknik relaksasi yang membedakan dengan teknik lainnya!
- b. Bagaimanakah langkah-langkah pelaksanaan teknik relaksasi? Buatlah skenario konseling menggunakan teknik relaksasi (pilih salah satu jenis teknik relaksasi) berdasarkan masalah konseli yang ingin anda selesaikan. Skenario tersebut disesuaikan dengan langkah-langkah konseling.

## 10. Referensi

- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole
- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall
- Sharf, R.S. 2004. *Theories of Psychotherapies and Counseling: Concepts and Cases*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- Nichols, M.P. & Schwartz, R.C. 2001. *Family Therapy: Concepts and Methods*. Boston: Allyn and Bacon.
- Parrot III, L. 2003. *Counseling and Psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- Fauzan, L. 2009. Teknik Konseling Individu Relaksasi. (online). <https://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/tekni-relaksasi>

## B. Kegiatan Belajar 2

### PRAKTIKUM KONSELING TEKNIK RELAKSASI

Pada tahap praktikum konseling, setiap mahasiswa diharapkan telah menentukan satu konseli yang masalahnya dapat diselesaikan dengan menggunakan pendekatan behavioral. Kriteria masalah tersebut berupa perilaku dapat teramati dengan baik, dapat diukur dan bukan merupakan masalah yang melibatkan emosi. Setelah konseli ditentukan langkah-langkah yang dilakukan mahasiswa adalah:

#### 1. Identifikasi Masalah Konseli

Identifikasi masalah konseli disebut juga dengan melakukan asesmen (assessment). Asesmen dilakukan untuk apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini, berhubungan dengan aktivitas nyata, perasaan, dan pikiran konseli dengan menggali beberapa informasi sebagai berikut:

- Analisis tingkah laku bermasalah yang dialami saat ini (tingkah laku khusus).
- Analisis situasi didalam masalah konseli terjadi (analisis tingkah laku sebelumnya yang menghubungkan dengan masalah saat ini).
- Analisis motivasional.
- Analisis self-control.
- Analisis hubungan sosial.
- Analisis lingkungan fisik-sosial budaya.

Dalam kegiatan asesment ini konselor melakukan analisis ABC

**A= Antecedent** (pencetus perilaku).

**B= Behavior** (perilaku yang dipermasalahkan, seperti: tipe tingkah laku, frekuensi tingkah laku, durasi tingkah laku, intensitas tingkah laku).

**C = Consequence** (akibat perilaku tersebut).

**Catatan untuk Konselor/Mahasiswa: Analisis ABC sangat dibutuhkan agar konselor behavioral tidak salah menentukan perilaku yang akan dikembangkan dan perilaku yang akan dieliminasi serta menentukan reinforcement yang cocok untuk konseli**

## 2. Goal setting (menetapkan)

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. **Goal setting** atas 3 langkah yaitu:

- Membantu konseli untuk memandang masalahnya atas tujuan yang diinginkan.
- Memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan situasional tujuan belajar dapat diterima dan diukur.
- Memecahkan tujuan ke dalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

## 3. Implementasi teknik

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi yang tepat untuk mencapai perubahan yang diinginkan (strategi/ teknik konseling yang digunakan dalam hal ini teknik relaksasi. Dalam implementasi teknik konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara data dengan data intervensi.

Gunakan langkah-langkah spesifik dari teknik konseling relaksasi dan tahap-tahapnya (lihat kegiatan belajar 1 terkait langkah-langkah teknik relaksasi)

## 4. Evaluasi dan Terminasi

Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan. Terminasi lebih dari sekedar mengakhiri konseling. Terminasi meliputi :

- Menguji apa yang konseli lakukan terakhir.
- Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling bertambah.
- Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli.
- Memberi jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku konseli.

## 5. Tugas-5

- a. Buatlah sebuah video konseling individual dengan menggunakan pendekatan behavioristic, teknik relaksasi (pilih salah satu dari 3 jenis teknik relaksasi). Dimana anda berperan sebagai seorang konselor.
- b. Buatlah sebuah verbatim terkait video konseling yang telah anda buat dengan mengidentifikasi mana bagian yang menjadi langkah-langkah spesifik pada teknik relaksasi.
- c. Berdasarkan verbatim dari video konseling yang telah anda buat (2), Jawablah pertanyaan berikut;
  - Apakah video konseling anda sudah sesuai dengan langkah-langkah konseling relaksasi? Jika ya/tidak jelaskan alasannya!
  - Susah tepatkah pemilihan reinforcement anda? Jika ya/tidak jelaskan alasannya!

## 6. Referensi

- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole
- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall
- Sharf, R.S. 2004. *Theories of Psychotherapies and Counseling: Concepts and Cases*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- Nichols, M.P. & Schwartz, R.C. 2001. *Family Therapy: Concepts and Methods*. Boston: Allyn and Bacon.
- Parrot III, L. 2003. *Counseling and Psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- Fauzan, L. 2009. Teknik Konseling Individu Relaksasi. (online). <https://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/tekni-relaksasi>

## BAB VIII

### LANGKAH-LANGKAH DAN PRAKTIK KONSELING TEKNIK ASSERTIVE TRAINING

|   |   |
|---|---|
| <b>CPMK</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahasiswa mampu mendeskripsikan teknik-teknik konseling menurut pendekatan konseling behavioristik.</li> <li>• Mahasiswa mampu mempraktikkan secara sistematis teknik-teknik konseling menurut pendekatan behavioristik</li> </ul> |
| <b>MATERI/POKOK BAHASAN</b>               | Langkah-langkah dan praktik konseling teknik relaksasi  |
| <b>WAKTU</b>                              | <b>TM:</b> 2x(4x50)   |
| <b>INDIKATOR</b>                          | <p><b>BT+BM:</b> (2+2)x(4x60)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahasiswa mampu mendeskripsikan secara sistematis langkah-langkah pelaksanaan teknik relaksasi</li> <li>• Mahasiswa mampu mempraktekkan langkah-langkah pelaksanaan teknik relaksasi</li> </ul>  |
| <b>KRITERI PENILAIAN/ BENTUK EVALUASI</b> | <p><b>Kriteria:</b><br/>Ketepatan dan penguasaan</p> <p><b>Bentuk non-test:</b><br/>Keaktifan dan Ketertarikan</p>  |
| <b>POIN (%)</b>                           | <b>15</b>   |

\* **TM:** Tatap muka, **BT:** Belajar Terstruktur, **BM:** Belajar Mandiri

\* **[TM: 2x(2x50'')]** dibaca: kuliah tatap muka 2 kali (minggu) x 2 sks x 50 menit = 200 menit (3,33 jam (minggu) x 2 sks x 60 menit = 120 menit (4 jam);

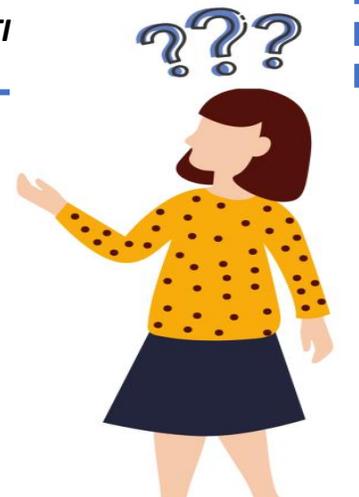
\* **[BT+BM:(1+1)x(2x60'')]** dibaca: belajar terstruktur 1 kali (minggu) x dan belajar mandiri 1 kali

#### A. Kegiatan Belajar 1

##### LANGKAH-LANGKAH KONSELING TEKNIK ASSERTI

##### 1. Defenisi Teknik *Assertive Training*

*Assertive Training* merupakan teknik dari pendekatan behavioural yang bertujuan untuk melatih keterampilan-keterampilan sosial berupa kemampuan untuk menolak permintaan, mengekspresikan perasaan positif dan negatif, berinisiatif, mengajak, mengakhiri pembicaraan, membuat permintaan pribadi tanpa menderita karena terlalu stress.



Menurut Salter (Barida, 2016) *assertive training* merupakan suatu metode untuk menghilangkan (*deconditioning*) kecemasan individu yang terlalu malu dan takut dalam memberikan respon yang sesuai dalam situasi-situasi antarpribadi dengan mengajarkan tingkah laku yang sesuai kepada individu melalui berbagai cara seperti permainan peran (*role playing*) dalam situasi-situasi rekaan yang mengganggu kehidupan nyata dan memberi kesempatan individu untuk berlatih melakukan respon-respon yang asertif.

Assertive training bukanlah pelatihan yang mengajarkan seseorang untuk menjadi agresif, keras atau bullying, dan mencoba untuk mendominasi orang lain, namun lebih merupakan pelatihan untuk melawan orang lain yang berusaha mendominasi dan memanipulasi.

Assertive training bukanlah pelatihan yang mengajarkan seseorang untuk menjadi agresif, keras atau bullying, dan mencoba untuk mendominasi orang lain, namun lebih merupakan pelatihan untuk melawan orang lain yang berusaha mendominasi dan



## PANDUAN KONSELING TEKNIK ASSERTIVE TRAINING

**4**

tanpa marah dan agresif.

Berdasarkan uraian diatas maka teknik *assertive training* merupakan teknik yang dipakai untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan kepercayaan diri, pengungkapan diri, dan ketegasan diri. Dengan *assertive training* seseorang dilatih untuk memiliki kepercayaan diri yang baik, pengungkapan diri sehingga seseorang dapat mengutarakan pendapatnya, dan memilih ketegasan diri atas tindakan atau hal-hal yang menimpa dirinya

### **2. Tujuan Teknik Assertive Training**

Teknik assertive training digunakan untuk melatih konseli yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna diantaranya untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Sedangkan secara umum tujuan dari *assertive training* adalah:

- a. Mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain
- b. Meningkatkan keterampilan behavioral sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak
- c. Mengajarkan individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga refleksi kepekaannya terhadap perasaan dan hak orang lain
- d. Meningkatkan kemampuan individu untuk menyalakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi sosial dan
- e. Menghindari kesalahpahaman dari pihak lawan komunikasi

### 3. Prinsip-Prinsip *Assertive Training*

*Assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitik beratkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan dan tidak yang tidak sesuai dalam menyatakan. Teori *assertive training* didasarkan pada suatu asumsi bahwa banyak manusia menderita karena perasaan cemas, depresi, dan reaksi-reaksi ketidakbahagian yang lain karena tidak mampu untuk mempertahankan, membela hak atau kepentingan pribadinya. Penekanan *assertive training* adalah pada keterampilan dan penggunaan keterampilan tersebut dalam tindakan. Berdasarkan pendapat diatas maka prinsip dalam latihan asertif adalah mengungkapkan apa yang dirasakan perasaannya secara jujur dan terbuka tanpa menyakiti perasaan orang lain.



Passive



Assertive



Aggressive

<http://dsbanking.com/pelatihan-assertive-trainin/>

#### 4. Aspek- Aspek dari Perilaku Asertif

##### Jenis-jenis perilaku verbal

- a. **Compliance** yaitu kemampuan untuk mengatakan tidak. Contoh: Misya sedang mengerjakan tugas Bahasa Inggris, tiba-tiba Misya mendapatkan SMS dari Salwa tentang ajakan bermain kerumah Fahrul. Kemudian Misya membalas: “Maaf saya tidak dapat memenuhi ajakan kamu karena saya sedang mengerjakan tugas”.
- b. **Duration of reply** yaitu lamanya waktu dalam berbicara. Individu yang asertif, menunjukkan waktu berbicara itu lama. Contoh: Misya ngobrol dengan Salwa selama 2 jam. Salwa adalah pendiam dan Misya anak yang komunikatif. Dia mampu menciptakan komunikasi yang menarik, sehingga ia mampu membuat salwa terlibat dalam obrolan mereka dalam waktu yang lama.
- c. **Loudness** yaitu kejelasan suara dalam berbicara. Contoh: Misya mempresentasikan tugasnya kepada teman-teman sekelasnya. Ia bersuara dengan nada, volume, dan intonasi yang tepat sehingga teman-temannya mendengarkan dan memahami apa yang disampaikan Misya.
- d. **Request for new behavior** yaitu kemampuan memberikan saran dan mengeluarkan perasaan sesuai keadaan diri. Contoh: Salwa sedang berjalan di depan Misya dan memakai sepatu yang tidak sesuai dengan peraturan sekolah, kemudian Misya memberikan saran kepada Salwa: “Salwa sebaiknya kamu pulang dulu dan ganti sepatu yang biasanya kamu pakai karena kamu sudah melanggar salah satu peraturan sekolah kita.”
- e. **Affect** yaitu kemampuan untuk mengelola emosi ketika berbicara. Contoh: Joni dan Misya sedang melakukan rapat untuk kegiatan peringatan Hari Kemerdekaan di kampung mereka. Joni berpendapat bahwa “tidak usah lah menyelenggarakan acara peringatan Hari Kemerdekaan. Buang-buang duit saja.” Pendapat Misya bertentangan dengan Joni, tetapi Misya tidak langsung marah dan menahan emosinya. Dia berusaha mengikuti alur pikir Joni, kemudian berkata: “Joni, dengan memperingati Hari Kemerdekaan akan membuat persaudaraan kita lebih erat karena kita akan mengingat betapa indahny persatuan pejuang-pejuang kita dalam

- merebut kemerdekaan dari tangan penjajah.” Mendengar hal itu, Jonipun langsung tertunduk malu karena tau apa yang dikatakan Misya itu benar.
- f. **Latency of response** yaitu jarak untuk merespon perkataan orang lain. Individu yang asertif merespon pembicaraan, setelah orang lain selesai berbicara. Contoh: Misya sedang berbicara dengan Salwa. Salwa mengatakan: “Misya, hari ini aku tidak bersemangat dan malas sekolah.” Mendengar perkataan Salwa, Misya tidak langsung menyerobot atau menolak kata-kata Salwa. Dia berhenti sejenak setelah Salwa selesai mengungkapkan perasaannya dan memahami apa yang dikatakan Salwa, kemudian baru menanggapi: “Salwa, apa kamu sedang mengalami masalah ?”

### **Aspek perilaku non-verbal**

- a. Kontak mata yaitu kemampuan untuk memandang lawan bicara atau orang lain yang dijumpai.
- b. Ekspresi muka yaitu kemampuan memperlihatkan ekspresi yang sesuai dengan perasaan yang dialami. Misalnya, jika senang memperlihatkan ekspresi senang, dan jika sedih memperlihatkan ekspresi sedih.
- c. Jarak fisik Merupakan jarak yang tidak terlalu dekat dan tidak terlalu jauh ketika berbicara. Jarak fisik yang baik adalah sepanjang lengan. Jarak yang terlalu dekat, terkesan mengganggu ruang gerak dan jarak yang terlalu jauh, dapat menghambat penerimaan pesan yang disampaikan.
- d. Sikap badan orang yang asertif ketika berbicara adalah tegak atau tidak membungkuk. Sikap ini menunjukkan partisipasi dalam pembicaraan.
- e. Isyarat tubuh Merupakan kemampuan menggunakan bahasa tubuh yang sesuai dengan apa yang dikatakan. Hal ini dilakukan untuk memperjelas kata-kata yang disampaikan kepada lawan bicara. Misalnya Misya mengajak Salwa: “Makan yuk, lapar nih”. (Misya sambil mengelus perutnya yang keroncongan).

## 5. Langkah-langkah Konseling Teknik Assertive Training

Berikut ini langkah-langkah pelaksanaan konseling teknik assertive training

- a. Latihan keterampilan: mengajarkan perilaku verbal maupun non verbal, melatih, dan mengintegrasikannya ke dalam rangkaian perilaku. Teknik untuk melakukan hal ini adalah peniruan dengan contoh (modeling), umpan balik secara sistematis, tugas pekerjaan rumah, latihan-latihan khusus antara lain melalui permainan, role playing, dll.
- b. Mengurangi kecemasan yang diperoleh secara langsung (misalnya pengebalan) atau tidak langsung sebagai hasil tambahan dari latihan keterampilan. Teknik untuk melakukan hal ini antara lain dengan pendekatan tradisional untuk melakukan pengebalan, baik melalui imajinasi maupun keadaan aktual.
- c. Menstruktur kembali aspek kognitif, di mana nilai-nilai kepercayaan sikap membatasi ekspresi diri pada klien, diubah oleh pemahaman dan hal-hal yang dicapai dari perilakunya. Teknik untuk melakukan ini meliputi penyajian didaktik tentang hak-hak manusia, conditioning social, uraian nilai-nilai dan pengambilan keputusan.

Berikut ini contoh gambaran perilaku asertif dan tidak asertif

| <b>I'm OK: You're not OK<br/>Agresif<br/>Aku menang : Kamu kalah</b>   | <b>I'm OK: You're OK<br/>Asertif<br/>Aku menang : Kamu menang</b>  | <b>I'm not OK: You're OK<br/>Pasif<br/>Aku kalah : Kamu menang</b>  |
|--|--|---|
| <b>Pikiran/keyakinan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurangnya respek kepada orang lain</li> <li>• Pikiran dan keyakinan yang negatif tentang orang lain</li> <li>• Selalu menyalahkan orang lain</li> <li>• Selalu menganggap dirinya menang dan orang lain kalah</li> </ul>   | <b>Pikiran/keyakinan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respek kepada diri sendiri dan orang lain</li> <li>• Pikiran dan keyakinan yang positif tentang diri dan orang lain</li> <li>• Yakin bahwa dia bertanggungjawab pada pikiran, perasaan, dan perilakunya</li> <li>• Konflik dianggap sebagai peluang untuk berubah</li> </ul> | <b>Pikiran/keyakinan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurangnya percaya diri dan harga diri</li> <li>• Membandingkan diri dengan orang lain, dan menemukan kekurangan diri</li> <li>• Keyakinan pada orang lain lebih baik daripada dirinya</li> <li>• Melihat konflik sebagai sesuatu yang orang lain lebih menang daripada dirinya</li> </ul> |
| <b>Perasaan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terlalu percaya diri</li> <li>• Harga diri positif</li> <li>• Selalu nyaman</li> <li>• Kurangnya kesadaran diri</li> <li>• Merugikan orang lain</li> <li>• Tidak mampu menyalurkan perasaan dengan orang lain</li> </ul>  | <b>Perasaan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Percaya diri</li> <li>• Harga diri positif</li> <li>• Nyaman dalam diri</li> <li>• Menyadari perasaannya</li> <li>• Percaya pada diri dan orang lain</li> <li>• Mampu menyalurkan perasaan dengan orang lain</li> </ul>   | <b>Perasaan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak percaya diri</li> <li>• Harga diri negatif</li> <li>• Merasa tidak nyaman</li> <li>• Merasa sedih</li> <li>• Merasa tak berguna</li> <li>• Merasa tidak berarti</li> </ul>   |
| <b>Perilaku :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggunakan bahasa menyalahkan orang lain : "Kamu ini"</li> <li>• Menghindari kontak mata</li> <li>• Mengganggu, bicara terlalu banyak dan kadang berteriak pada orang lain</li> <li>• Lebih banyak bicara daripada bertanya</li> <li>• Terlalu mengkritik dan</li> </ul> | <b>Perilaku :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggunakan pernyataan "saya"</li> <li>• Membuat kontak mata</li> <li>• Mendengarkan orang lain</li> <li>• Mengajak orang lain, membuka pertanyaan, dan ingin tahu</li> <li>• Memberikan saran kepada orang secara langsung</li> <li>• Membuka postur tubuh dan</li> </ul>            | <b>Perilaku :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersembunyi dari orang lain</li> <li>• Menjauhi kontak mata</li> <li>• Menutup postur tubuh (tidak menggunakan isyarat) ketika berkomunikasi</li> <li>• Tidak mendengarkan feedback yang positif maupun memberinya</li> </ul>  |

Berikut video konseling teknik asertive training

<https://www.youtube.com/watch?v=ayXFce3m-Jk>

## 6. Rangkuman

- *Assertive Training* merupakan teknik dari pendekatan behavioural yang bertujuan untuk melatih keterampilan-keterampilan sosial berupa kemampuan untuk menolak permintaan, mengekspresikan perasaan positif dan negatif, berinisiatif, mengajak, mengakhiri pembicaraan, membuat permintaan pribadi tanpa menderita karena terlalu stress.
- Assertive Training membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya.
- Penekanan *assertive training* adalah pada keterampilan dan penggunaan keterampilan tersebut dalam tindakan. Berdasarkan pendapat diatas maka prinsip dalam latihan asertif adalah mengungkapkan apa yang dirasakan perasaannya secara jujur dan terbuka tanpa menyakiti perasaan orang lain.
- Asertif training terdiri dari 3 langkah utama yaitu latihan keterampilan, mengurangi kecemasan dan memstruktur kembali pikiran.

## 7. Latihan

- a. Jelaskan apa yang dimaksud dengan teknik relaksasi? Jelaskan ciri khas teknik relaksasi yang membedakan dengan teknik lainnya!
- b. Bagaimanakah langkah-langkah pelaksanaan teknik relaksasi? Buatlah skenario konseling menggunakan teknik relaksasi (pilih salah satu jenis teknik relaksasi) berdasarkan masalah konseli yang ingin anda selesaikan. Skenario tersebut disesuaikan dengan langkah-langkah konseling.

## 8. Referensi

- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole
- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall
- Sharf, R.S. 2004. *Theories of Psychotherapies and Counseling: Concepts and Cases*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- Fauzan, L. 2009. Teknik Konseling Individu Relaksasi. (online). <https://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/tekni-relaksasi>

## B. Kegiatan Belajar 2

### PRAKTIKUM KONSELING TEKNIK ASSERTIVE TRAINING

Pada tahap praktikum konseling, setiap mahasiswa diharapkan telah menentukan satu konseli yang masalahnya dapat diselesaikan dengan menggunakan pendekatan behavioral. Kriteria masalah tersebut berupa perilaku dapat teramati dengan baik, dapat diukur dan bukan merupakan masalah yang melibatkan emosi. Setelah konseli ditentukan langkah-langkah yang dilakukan mahasiswa adalah:

#### 1. Identifikasi Masalah Konseli

Identifikasi masalah konseli disebut juga dengan melakukan asesmen (assessment). Asesmen dilakukan untuk apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini, berhubungan dengan aktivitas nyata, perasaan, dan pikiran konseli dengan menggali beberapa informasi sebagai berikut:

- Analisis tingkah laku bermasalah yang dialami saat ini (tingkah laku khusus).
- Analisis situasi didalam masalah konseli terjadi (analisis tingkah laku sebelumnya yang menghubungkan dengan masalah saat ini).
- Analisis motivasional.
- Analisis self-control.
- Analisis hubungan sosial.
- Analisis lingkungan fisik-sosial budaya.

Dalam kegiatan asesment ini konselor melakukan analisis ABC

**A= Antecedent** (pencetus perilaku).

**B= Behavior** (perilaku yang dipermasalahkan, seperti: tipe tingkah laku, frekuensi tingkah laku, durasi tingkah laku, intensitas tingkah laku).

**C = Consequence** (akibat perilaku tersebut).

**Catatan untuk Konselor/Mahasiswa: Analisis ABC sangat dibutuhkan agar konselor behavioral tidak salah menentukan perilaku yang akan dikembangkan dan perilaku yang akan dieliminasi serta menentukan reinforcement yang cocok untuk konseli**

## 2. Goal setting (menetapkan)

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. **Goal setting** atas 3 langkah yaitu:

- Membantu konseli untuk memandang masalahnya atas tujuan yang diinginkan.
- Memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan situasional tujuan belajar dapat diterima dan diukur.
- Memecahkan tujuan ke dalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.



<https://www.groovees.co.uk/deal/assertiveness-training>

### 3. Implementasi teknik

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi yang tepat untuk mencapai perubahan yang diinginkan (strategi/ teknik konseling yang digunakan dalam hal ini *teknik assertive training*. Dalam implementasi teknik konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara data dengan data intervensi.

Gunakan langkah-langkah spesifik dari teknik konseling relaksasi dan tahap-tahapnya (lihat kegiatan belajar 1 terkait langkah-langkah teknik *assertive training*)

### 4. Evaluasi dan Terminasi

Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan. Terminasi lebih dari sekedar mengakhiri konseling. Terminasi meliputi :

- Menguji apa yang konseli lakukan terakhir.
- Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling bertambah.
- Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli.
- Memberi jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku konseli.

### 5. Tugas-5

- a. Buatlah sebuah video konseling individual dengan menggunakan pendekatan behavioristic, teknik *assertive training*. Dimana anda berperan sebagai seorang konselor.
- b. Buatlah sebuah verbatim terkait video konseling yang telah anda buat dengan mengidentifikasi mana bagian yang menjadi langkah-langkah spesifik pada teknik *assertive training*.
- c. Berdasarkan verbatim dari video konseling yang telah anda buat (2), Jawablah pertanyaan berikut;
  - Apakah video konseling anda sudah sesuai dengan langkah-langkah konseling teknik *assertive training*? Jika ya/tidak jelaskan alasannya!
  - Susah tepatkah pemilihan reinforcement anda? Jika ya/tidak jelaskan alasannya!

## 6. Referensi

- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole
- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall
- Sharf, R.S. 2004. *Theories of Psychotherapies and Counseling: Concepts and Cases*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- Nichols, M.P. & Schwartz, R.C. 2001. *Family Therapy: Concepts and Methods*. Boston: Allyn and Bacon.
- Parrot III, L. 2003. *Counseling and Psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- Fauzan, L. 2009. Teknik Modelling dalam Konseling. (online). <https://lutlifauzan.wordpress.com/2009/12/23/teknik-model>

## BAB IX

### LANGKAH-LANGKAH DAN PRAKTIK KONSELING TEKNIK SELF- MANAGEMENT

|   |  |
|---|--|
| <b>CPMK</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahasiswa mampu mendeskripsikan teknik-teknik konseling menurut pendekatan konseling behavioristik.</li> <li>• Mahasiswa mampu mempraktikkan secara sistematis teknik-teknik konseling menurut pendekatan behavioristik</li> </ul>            |
| <b>MATERI/POKOK BAHASAN</b>               | Langkah-langkah dan praktik konseling teknik self-management   |
| <b>WAKTU</b>                              | <b>TM:</b> 2x(4x50)  |
| <b>INDIKATOR</b>                          | <p><b>BT+BM:</b> (2+2)x(4x60)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahasiswa mampu mendeskripsikan secara sistematis langkah-langkah pelaksanaan teknik self-management</li> <li>• Mahasiswa mampu mempraktekkan langkah-langkah pelaksanaan teknik self-management</li> </ul> |
| <b>KRITERI PENILAIAN/ BENTUK EVALUASI</b> | <p><b>Kriteria:</b><br/>Ketepatan dan penguasaan</p> <p><b>Bentuk non-test:</b><br/>Keaktifan dan Ketertarikan</p>   |
| <b>POIN (%)</b>                           | <b>15</b>  |

\* **TM:** Tatap muka, **BT:** Belajar Terstruktur, **BM:** Belajar Mandiri

\* **[TM: 2x(2x50'')]** dibaca: kuliah tatap muka 2 kali (minggu) x 2 sks x 50 menit = 200 menit (3,33 jam (minggu) x 2 sks x 60 menit = 120 menit (4 jam);

\* **[BT+BM:(1+1)x(2x60'')]** dibaca: belajar terstruktur 1 kali (minggu) x dan belajar mandiri 1 kali

#### A. Kegiatan Belajar 1

### LANGKAH-LANGKAH KONSELING TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*

#### 1. Defenisi Teknik Self-Management

*Self-Management* adalah proses dimana konseli belajar untuk mengarahkan diri sendiri perubahan tingkah lakunya dengan strategi tertentu atau kombinasi dari beberapa strategi. Teknik *self-management* berarti metode dalam mengontrol perilaku (respon) diri sendiri terhadap stimulus tertentu yang dihasilkan dari respon lain pada individu yang sama melalui stimulus yang dimunculkan oleh diri sendiri. *Self-management* berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur diri dan lingkungan sekitar yang mempengaruhi tingkah

lakunya. Pada dasarnya teknik *self-management* adalah penerapan dari teori konseling behavioral dan teori kognitif social.

*Self management* bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalahnya yang terkait perilaku yang dianggap merugikan orang lain. Teknik ini membantu konseli untuk merencanakan, memusatkan perhatian, mengevaluasi tingkah laku yang telah dilakukan selama ini.



<http://mysulistio.blogspot.com/2017/01/manajemen-diri-dalam-pembelajaran.html>

Tiga proses utama dalam *self-management* ini akan mengajarkan konseli untuk mengambil keputusan, menentukan pilihan dan menetapkan cara-cara yang efisien bagi dirinya dalam mencaapai tujuan.

Oleh karena itu teknik self management melibatkan adanya perilaku pengendali dan perilaku yang terkendali. Dalam perilaku pengendali melibatkan penerapan strategi pengelolaan diri dimana anteseden dan konsekuensi dari perilaku target atau perilaku alternatif yang akan dimodifikasi untuk mengubah perilaku, pikiran dan perasaan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik ini meliputi prosedur pemantauan diri (self monitoring), reinforcement yang positif (self reward), perjanjian dengan diri sendiri (self contracting), penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control).

## 2. Tujuan Teknik Self-Management

Secara umum tujuan dari teknik *self management* yaitu membantu konseli untuk merubah tingkah laku atau menghilangkan tingkah laku yang dianggap merugikan oleh konseli dan diganti dengan tingkah laku yang lebih adaptif melalui strategi pengelolaan diri sehingga konseli dapat menyelesaikan masalahnya secara mandiri.

### **3. Prinsip-Prinsip Teknik Self-Management**

Secara khusus prinsip-prinsip yang hendaknya diperhatikan dalam melaksanakan konseling dengan teknik self-management yaitu:

- a. Teknik SM merupakan proses mengubah tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
- b. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu dalam menjalankan SM.
- c. Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting. Hal ini dikarenakan perubahan perilaku konseli dengan menggunakan teknik SM diperoleh dari usaha konseli dalam mengelola dan menonitoring perilakunya sendiri.
- d. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
- e. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah.
- f. Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.
- g. Individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

### **4. Langkah-Langkah Konseling Teknik Self- Management**

Berikut ini prosedur khusus teknik self-management dalam proses konseling :

#### **a. Melakukan pemantauan diri dan pengamatan**

Konseli dilatih untuk memantau kegiatan sehari-hari dan perilaku mereka yang teramati dengan cara mencatat perilaku-perilaku yang ingin diubah, perilaku-perilaku yang ingin ditingkatkan.

**b. Mengimplementasikan strategi pengendalian diri seperti, perencanaan lingkungan (modifikasi perilaku), pemberian tugas.**

Perencanaan lingkungan yaitu melakukan modifikasi keadaan lingkungan di lingkungan keluarga konseli, lingkungan sekolah dan lingkungan kegiatan. Perencanaan lingkungan dikalkukan karena tidak selamanya lingkungan memberi dukungan terhadap strategi pengendalian diri yang dilakukan oleh konseli, oleh karena itu konseli dibantu oleh konselor mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan kegagalan modifikasi lingkungan.

Misalnya memikirkan kompensasi-kompensasi yang akan dilakukan jika tidak berhasil menjalankan strategi awal, konselor dapat meminta tolong kepada orang tua, teman, guru untuk selalu membantu konseli dalam menjalankan strategi perubahan tingkah laku yang ia jalankan.

**c. Pemrograman seperti, kelola internal (self reinforcement, kritik diri), konsekuensi eksternal (kontrak pribadi dan pemberian hak-hak istimewa pada diri)**

Pemrograman diri yang dimaksud adalah pemberian konsekuensi pribadi yang dilakukan konseli berupa reinforcement seperti pujian terhadap diri sendiri, megkritik diri dan memberikan kesan senang atau tidak senang terhadap citra mental. Sedangkan sebagai konsekuensi perilaku eksternal adalah mencakup kontrak pribadi misalnya, (jika saya melakukan..., maka saya akan mendapatkan....), dan pemberian token ekonomi. Hal ini akan sangat efektif dalam membantu konseli untuk melakukan perubahan perilaku dan mempertahankannya.

Berikut video konseling teknik self-management

<https://www.youtube.com/watch?v=aP38ApTv0Gw>

## 5. Rangkuman

- a. Teknik self management adalah teknik konseling behavioral dengan menggunakan metode dalam mengontrol perilaku (respon) diri sendiri terhadap stimulus tertentu yang dihasilkan dari respon lain pada individu yang sama melalui stimulus yang dimunculkan oleh diri sendiri
- b. Teknik self-management membantu konseli untuk merencanakan, memusatkan perhatian, mengevaluasi tingkah laku yang telah dilakukan selama ini. Tiga proses utama dalam *self-management* ini akan mengajarkan konseli untuk mengambil keputusan, menentukan pilihan dan menetapkan cara-cara yang efisien bagi dirinya dalam mencaapai tujuan
- c. teknik *self management* yaitu membantu konseli untuk merubah tingkah laku atau menghilangkan tingkah laku yang dianggap merugikan oleh konseli dan diganti dengan tingkah laku yang lebih adaptif melalui strategi pengelolaan diri sehingga konseli dapat menyelesaikan masalahnya secara mandiri
- d. Prosedur pelaksanaan teknik self management terdiri dari 3 langkah utama yaitu: 1) Melakukan pemantauan diri dan pengamatan, 2) Mengimplementasikan strategi pengendalian diri seperti, perencanaan lingkungan (modifikasi perilaku), pemberian tugas, dan 3) Pemrograman seperti, kelola internal (self reinforcement, kritik diri), konsekuensi eksternal (kontrak pribadi dan pemberian hak-hak istimewa pada diri).

## 6. Latihan

- a. Jelaskan apa yang dimaksud dengan teknik *self-management* Jelaskan ciri khas teknik self-managemen yang membedakan dengan teknik lainnya!
- b. Bagaimanakah langkah-langkah pelaksanaan teknik *self-management*? Buatlah skenario konseling menggunakan teknik *self management* (dengan menggunakan gabungan beberapa strategi) berdasarkan masalah konseli yang ingin anda selesaikan. Skenario tersebut disesuaikan dengan langkah-langkah konseling.

## 7. Referensi

- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole
- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall
- Sharf, R.S. 2004. *Theories of Psychotherapies and Counseling: Concepts and Cases*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- Nichols, M.P. & Schwartz, R.C. 2001. *Family Therapy: Concepts and Methods*. Boston: Allyn and Bacon.
- Parrot III, L. 2003. *Counseling and Psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- Fauzan, L. 2009. Teknik Konseling Self-Management (online). <https://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/teknik-self-management>

## B. Kegiatan Belajar 2

### PRAKTIKUM KONSELING TEKNIK SELF-MANAGEMENT

Pada tahap praktikum konseling, setiap mahasiswa diharapkan telah menentukan satu konseli yang masalahnya dapat diselesaikan dengan menggunakan pendekatan behavioral. Kriteria masalah tersebut berupa perilaku dapat teramati dengan baik, dapat diukur dan bukan merupakan masalah yang melibatkan emosi. Setelah konseli ditentukan langkah-langkah yang dilakukan mahasiswa adalah:

#### 1. Identifikasi Masalah Konseli

Identifikasi masalah konseli disebut juga dengan melakukan asesmen (assessment). Asesmen dilakukan untuk apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini, berhubungan dengan aktivitas nyata, perasaan, dan pikiran konseli dengan menggali beberapa informasi sebagai berikut:

- Analisis tingkah laku bermasalah yang dialami saat ini (tingkah laku khusus).
- Analisis situasi didalam masalah konseli terjadi (analisis tingkah laku sebelumnya yang menghubungkan dengan masalah saat ini).
- Analisis motivasional.
- Analisis self-control.
- Analisis hubungan sosial.
- Analisis lingkungan fisik-sosial budaya.

Dalam kegiatan asesment ini konselor melakukan analisis ABC

**A= Antecedent** (pencetus perilaku).

**B= Behavior** (perilaku yang dipermasalahkan, seperti: tipe tingkah laku, frekuensi tingkah laku, durasi tingkah laku, intensitas tingkah laku).

**C = Consequence** (akibat perilaku tersebut).

**Catatan untuk Konselor/Mahasiswa: Analisis ABC sangat dibutuhkan agar konselor behavioral tidak salah menentukan perilaku yang akan dikembangkan dan perilaku yang akan dieliminasi serta menentukan reinforcement yang cocok untuk konseli**

## 2. Goal setting (menetapkan)

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. **Goal setting** atas 3 langkah yaitu:

- Membantu konseli untuk memandang masalahnya atas tujuan yang diinginkan.
- Memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan situasional tujuan belajar dapat diterima dan diukur.
- Memecahkan tujuan ke dalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

## 3. Implementasi teknik

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi yang tepat untuk mencapai perubahan yang diinginkan (strategi/ teknik konseling yang digunakan dalam hal ini *teknik self-management*. Dalam implementasi teknik konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara data dengan data intervensi.

Gunakan langkah-langkah spesifik dari teknik *self-management* dan tahap-tahapnya (lihat kegiatan belajar 1 terkait langkah-langkah teknik *self-management*).

## 4. Evaluasi dan Terminasi

Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan. Terminasi lebih dari sekedar mengakhiri konseling. Terminasi meliputi:

- Menguji apa yang konseli lakukan terakhir.
- Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling bertambah.
- Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli.
- Memberi jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku konseli.

## 5. Tugas

- a. Buatlah sebuah video konseling individual dengan menggunakan pendekatan behavioristic, teknik *self-management*. Dimana anda berperan sebagai seorang konselor.
- b. Buatlah sebuah verbatim terkait video konseling yang telah anda buat dengan mengidentifikasi mana bagian yang menjadi langkah-langkah spesifik pada teknik *self-management*.
- c. Berdasarkan verbatim dari video konseling yang telah anda buat (2), Jawablah pertanyaan berikut;
  - Apakah video konseling anda sudah sesuai dengan langkah-langkah konseling teknik *self-management*? Jika ya/tidak jelaskan alasannya!
  - Susah tepatkah pemilihan reinforcement anda? Jika ya/tidak jelaskan alasannya!

## 6. Referensi

- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole
- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall
- Sharf, R.S. 2004. *Theories of Psychotherapies and Counseling: Concepts and Cases*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- Nichols, M.P. & Schwartz, R.C. 2001. *Family Therapy: Concepts and Methods*. Boston: Allyn and Bacon.
- Parrot III, L. 2003. *Counseling and Psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole
- Fauzan, L. 2009. Teknik Konseling Self-Management (online). <https://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/teknik-self-management>

## BAB X

### LANGKAH-LANGKAH DAN PRAKTIK KONSELING TEKNIK TOKEN EKONOMI

|   |  |
|---|--|
| <b>CPMK</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahasiswa mampu mendeskripsikan teknik-teknik konseling menurut pendekatan konseling behavioristik.</li> <li>• Mahasiswa mampu mempraktikkan secara sistematis teknik-teknik konseling menurut pendekatan behavioristik</li> </ul>        |
| <b>MATERI/POKOK BAHASAN</b>               | Langkah-langkah dan praktik konseling teknik token ekonomi   |
| <b>WAKTU</b>                              | <b>TM:</b> 2x(4x50)  |
| <b>INDIKATOR</b>                          | <p><b>BT+BM:</b> (2+2)x(4x60)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahasiswa mampu mendeskripsikan secara sistematis langkah-langkah pelaksanaan teknik token ekonomi</li> <li>• Mahasiswa mampu mempraktekkan langkah-langkah pelaksanaan teknik token ekonomi</li> </ul> |
| <b>KRITERI PENILAIAN/ BENTUK EVALUASI</b> | <p><b>Kriteria:</b><br/>Ketepatan dan penguasaan</p> <p><b>Bentuk non-test:</b><br/>Keaktifan dan Ketertarikan</p>   |
| <b>POIN (%)</b>                           | <b>15</b>  |

\* **TM:** Tatap muka, **BT:** Belajar Terstruktur, **BM:** Belajar Mandiri

\* **[TM: 2x(2x50'')]** dibaca: kuliah tatap muka 2 kali (minggu) x 2 sks x 50 menit = 200 menit (3,33 jam (minggu) x 2 sks x 60 menit = 120 menit (4 jam);

\* **[BT+BM:(1+1)x(2x60'')]** dibaca: belajar terstruktur 1 kali (minggu) x dan belajar mandiri 1 kali

#### A. Kegiatan Belajar 1

### LANGKAH-LANGKAH KONSELING TEKNIK TOKEN EKONOMI

#### 1. Defenisi Teknik Token Ekonomi

*Token economy* merupakan aplikasi dari teori *operan kondisioning*. Token ekonomi adalah salah satu metode dalam meningkatkan perilaku positif siswa. Token ekonomi adalah sebuah program dimana sekelompok individu akan memperoleh token ketika mereka melakukan perilaku yang ditargetkan (perilaku yang diharapkan), dan dapat menukar token tersebut dengan hadiah. Hadiah yang dimaksud bias berupa benda-benda

atau aktivitas yang diinginkan. Hadiah tersebut merupakan reinforcement yang dapat meningkatkan frekuensi tingkah laku yang diharapkan dapat tercapai.

Oleh karena itu beberapa komponen dari teknik token ekonomi yang hendaknya diperhatikan oleh konselor terdiri dari:

- a) Token atau simbol praktis dan atraktif untuk memicu tumbuhnya motivasi konseli untuk mau belajar tingkah laku baru/tingkah laku yang ditargetkan. Oleh karena itu, pemilihan token hendaknya mampu meningkatkan perilaku yang diharapkan pada diri konseli



<https://bkvolution.wordpress.com/2019/09/19/strategi-token-ekonomi-dalam-merubah-perilaku-remaja-siswa/template-token-ekonomi/>

- b) Definisi target perilaku jelas, artinya target perilaku harus dapat dioperasionalkan.
- c) Dukungan penguatan (reinforcers) dengan barang yang diinginkan konseli/ kegiatan yang berharga
- d) Sistem penukaran token atau symbol.
- e) Sistem dokumentasi atau perekam data.
- f) Konsistensi dalam implementasi untuk menjunjung konsistensi itu sebaiknya terdapat panduan teknis yang tertulis sebagai pegangan pelaksanaan tugas sehingga apa yang direncanakan itulah yang dilaksanakan.

## 2. Tujuan Teknik Token Ekonomi

Berikut ini tujuan dari teknik token ekonomi:

- a) Meningkatkan kepuasan dan kompetensi siswa melalui penghargaan yang kongkrit atau visual sehingga tingkat kesenangan siswa melakukan sesuatu prestasi benar-benar tampak.
- b) Meningkatnya efektivitas waktu dalam pelaksanaan pembelajaran/tingkah laku baru. Belajar yang efektif adalah yang menggunakan waktu yang pendek dengan hasil yang terbaik dan terbanyak.
- c) Meningkatnya daya respon suasana belajar yang kompetitif akan meningkatkan kecepatan siswa dalam memberikan respon. Setiap respon yang sesuai dengan tujuan akan segera mendapat penguatan sehingga suasana belajar menjadi cair, komunikatif dan lebih menyenangkan.
- d) Berkembangnya penguatan yang lebih alami, melalui pemberian penguatan yang tepat waktu dan disesuaikan dengan tingkat prestasi setiap siswa atau setiap kelompok siswa.
- e) Meningkatnya penguatan sehingga motivasi belajar setiap siswa berkembang atau setiap kelompok siswa di kelas selalu dalam keadaan terpacu, untuk mewujudkan daya pacu ini akan semakin berkembang jika siswa juga mendapat layanan untuk mengabadikan daya kompetisinya seperti dengan dukungan rekaman video.

## 3. Prinsip-Prinsip Token Ekonomi

Dalam menerapkan teknik token economy, seorang konselor hendaknya memperhatikan aturan berikut, agar pelaksanaan teknik menjadi efisien.

- a. Hindari penundaan, pemberian token harus dilakukan seketika setelah perilaku sasaran muncul
- b. Pemberian token harus dilakukan secara konsisten, terus menerus (continuous) dan konsisten akan mempercepat peningkatan perilaku sasaran.
- c. Memperhitungkan pengukuh dengan harga kepingan. Perlu dipertimbangkan banyaknya kepingan yang akan diterima cukup untuk ditukar dengan barang yang diinginkan.
- d. Persyaratan hendaknya jelas, aturan yang diterapkan harus jelas dan mudah diikuti.

- e. Pilih pengukuh (hadiah) yang macam dan kualitasnya memadai. Bila berupa benda, pengukuh tersebut harus ringan, menarik, mudah dibawa atau disimpan.
- f. Kelancaran pengadaan pengukuh idaman.
- g. Pemasaran pengukuh idaman, perlu memperhitungkan hukum penawaran dan permintaan. Pengukuh yang banyak peminatnya berharga lebih tinggi dari yang tidak banyak peminatnya.
- h. Jodohkan pemberian kepingan dengan pengukuh sosial positif. Pemasangan kepingan dengan pengukuh sosial positif dapat mendidik keterampilan sosial siswa.
- i. Perhitungkan efeknya terhadap orang lain. Program token economy seyogianya melibatkan satu kelompok agar tidak ada rasa iri karena perlakuan yang istimewa.
- j. Perlu persetujuan berbagai pihak, agar tidak mengganggu pelaksanaan program yang menyertainya.
- k. Perlu kerjasama subjek, dalam pelaksanaan tekniktoken economy makin jelas aturan main, makin setuju subjek pada program yang akan dilaksanakan, maka akan semakin lancar program dan semakin efektif hasil yang diperoleh.
- l. Perlu latihan bagi pelaksana. Program token economy sering membutuhkan bantuan dalam pelaksanaannya, maka pelaksana perlu mendapatkan latihan-latihan dan pengetahuan yang diperlukan dalam melaksanakan token economy.
- m. Perlu pencatatan, selain untuk pertanggungjawaban, juga untuk mendeteksi keberhasilan program.
- n. Kombinasi dengan prosedur lain. Program token economy dapat dikombinasikan dengan program lain seperti denda dan penyisihan.
- o. Follow-up dan penundaan pengukuhan. Apabila token economy sudah berhasil meningkatkan perilaku, sedangkan pengukuhan sosial belum dapat menggantikan program kepingan, maka perlu adanya penundaan pemberian kepingan

#### 4. Langkah-Langkah Konseling Teknik Token Ekonomi

Berikut ini langkah-langkah pelaksanaan token ekonomi dalam memmodifikasi perilaku konseli.

- a. **Menentukan Perilaku Target:** Langkah awal yang dilakukan seorang konselor adalah menentukan perilaku yang diinginkan dan tidak diinginkan. Perilaku target hendaknya jelas dan operasional. Perilaku yang diinginkan di tingkatkan dan perilaku yang tidak diinginkan dihilangkan.
- b. **Mengidentifikasi Item Yang Bisa Digunakan Sebagai Token:** Token yang digunakan token yang benar nyata, real, observable dan bisa diberikan sesegera mungkin oleh konselor ke target yang sudah ditentukan.
- c. **Mengidentifikasi Back Up Reinforcer:** Back Up Reinforcer adalah reinforce bersyarat. Token ekonomi diberikan berdasarkan back up reinforcer. Adapun back up reinforce ini harus dipilih secara khusus dan disesuaikan dengan karakteristik individu yang memang sasaran perubahan perilaku. Jika seorang konselor salah dalam memilih back up reinforcer, maka token tidak akan berjalan efektif.
- d. **Memutuskan Jadwal Yang Tepat Untuk Pemberian Reinforcer:** Konselor hendaknya menentukan jadwal pemberian reinforcement sebelum memberlakukan peraturan tentang token yang sudah dirancang untuk konseli dalam hal ini merancang perubahan perilaku konseli.
- e. **Menetapkan Banyaknya Token Yang Bisa Ditukar:** Konselor hendaknya menetapkan berapa banyak token yang bias ditukarkan dengan back up reinforce. Sehingga hanya setelah berhasil mengumpulkan token sebanyak yang sudah ditentukan, individu tersebut bisa mendapat back up reinforcer yang telah disediakan oleh konselor.
- f. **Menetapkan Waktu Dan Tempat Penukaran Token:** Jika jumlah token yang akan diukarkan telah cukup dengan jumlah yang disepakati, maka individu boleh menukarkan token tersebut kepada konselor setelah menentukan waktu dan tempat penukaran token tersebut. Adapun waktu dan tempat ini harus diinformasikan terlebih dahulu agar tidak terjadi kesalah pahaman.

- g. Latihan Dalam Manajemen Staff:** Dalam setting apapun, sebelum melakukan prosedur token ekonomi, maka staff dalam setting tersebut haruslah dilatih terlebih dahulu agar bisa menerapkan token ekonomi dengan baik. Hal ini dikarenakan.

Berikut video pelaksanaan teknik token ekonomi:

<https://www.youtube.com/watch?v=bupA-Bq9mxQ>

## 5. Rangkuman

- a. Token ekonomi adalah program pada individu maupun kelompok untuk memperoleh token ketika mereka melakukan perilaku yang ditargetkan (perilaku yang diharapkan), dan dapat menukar token tersebut dengan hadiah (back up reinforcement). Hadiah yang dimaksud bisa berupa benda-benda atau aktivitas yang diinginkan untuk meningkatkan frekuensi tingkah laku yang diharapkan dapat tercapai.
- b. Beberapa komponen token ekonomi yaitu 1) Token atau simbol praktis dan atraktif , 2) Definisi target perilaku jelas, 3) Dukungan penguatan (reinforcers) dengan barang yang diinginkan konseli/ kegiatan yang berharga, 4) Sistem penukaran token atau symbol, 5) Sistem dokumentasi atau perekam data, 6) Konsistensi.
- c. Langkah-Langkah pelaksanaan konseling dengan teknik token ekonomi yaitu: 1) Menentukan Perilaku Target, 2) Mengidentifikasi Item Yang Bisa Digunakan Sebagai Token, 3) Mengidentifikasi Back Up Reinforcer, 4) Memutuskan Jadwal Yang Tepat

Untuk Pemberian Reinforcer, 5) Menetapkan Banyaknya Token Yang Bisa Ditukar, 6) Menetapkan Waktu Dan Tempat Penukaran Token, 7) Latihan Dalam Manajemen Staff.

## 6. Latihan

- a. Jelaskan apa yang dimaksud dengan teknik Token Ekonomi? Jelaskan ciri khas teknik token ekonomi yang membedakan dengan teknik behavioral lainnya!
- b. Bagaimanakah langkah-langkah pelaksanaan teknik *token ekonomi*? Buatlah skenario konseling menggunakan teknik *token ekonomi* (dengan menggunakan gabungan beberapa strategi) berdasarkan masalah konseli yang ingin anda selesaikan. Skenario tersebut disesuaikan dengan langkah-langkah konseling behavioral.

## 7. Referensi

- Miltenberger. 2012. Behavior Modification: Principles and Procedures 5th Ed. USA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Godwin, D.L dan Coates, T.J. 1976. Helping Students Help Themselves: How You Can Put Behavior Analysis into action in Your Classroom. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Soekadji, S. 1983. Modifikasi Perilaku: Penerapan Sehari-Hari dan Penerapan Profesional. Yogyakarta: Liberty.
- Corey, G. 2009. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Belmont, CA: Brooks/Cole
- Seligman, L. 2006. Theories of Counseling and Psychotherapy. Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Lestiani, R. 2015. Teknik Konseling Token Ekonomi dalam Meningkatkan perilaku. (online).[http://repository.ump.ac.id/2808/3/BAB%20II\\_RIZKA%20LESTIARNO%20OASIH\\_PGSD%2717.pdf](http://repository.ump.ac.id/2808/3/BAB%20II_RIZKA%20LESTIARNO%20OASIH_PGSD%2717.pdf)

## B. Kegiatan Belajar 2

### PRAKTIKUM KONSELING TEKNIK TOKEN EKONOMI

Pada tahap praktikum konseling, setiap mahasiswa diharapkan telah menentukan satu konseli yang masalahnya dapat diselesaikan dengan menggunakan pendekatan behavioral. Kriteria masalah tersebut berupa perilaku dapat teramati dengan baik, dapat diukur dan bukan merupakan masalah yang melibatkan emosi. Setelah konseli ditentukan langkah-langkah yang dilakukan mahasiswa adalah:

#### 1. Identifikasi Masalah Konseli

Identifikasi masalah konseli disebut juga dengan melakukan asesmen (assessment). Asesmen dilakukan untuk apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini, berhubungan dengan aktivitas nyata, perasaan, dan pikiran konseli dengan menggali beberapa informasi sebagai berikut:

- Analisis tingkah laku bermasalah yang dialami saat ini (tingkah laku khusus).
- Analisis situasi didalam masalah konseli terjadi (analisis tingkah laku sebelumnya yang menghubungkan dengan masalah saat ini).
- Analisis motivasional.
- Analisis self-control.
- Analisis hubungan sosial.
- Analisis lingkungan fisik-sosial budaya.

Dalam kegiatan asesmen ini konselor melakukan analisis ABC

**A= Antecedent** (pencetus perilaku).

**B= Behavior** (perilaku yang dipermasalahkan, seperti: tipe tingkah laku, frekuensi tingkah laku, durasi tingkah laku, intensitas tingkah laku).

**C = Consequence** (akibat perilaku tersebut).

**Catatan untuk Konselor/Mahasiswa: Analisis ABC sangat dibutuhkan agar konselor behavioral tidak salah menentukan perilaku yang akan dikembangkan dan perilaku yang akan dieliminasi serta menentukan reinforcement yang cocok untuk konseli**

## 2. Goal setting (menetapkan)

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. **Goal setting** atas 3 langkah yaitu:

- Membantu konseli untuk memandang masalahnya atas tujuan yang diinginkan.
- Memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan situasional tujuan belajar dapat diterima dan diukur.
- Memecahkan tujuan ke dalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

## 3. Implementasi teknik

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi yang tepat untuk mencapai perubahan yang diinginkan (strategi/ teknik konseling yang digunakan dalam hal ini *teknik token ekonomi*. Dalam implementasi teknik konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara data dengan data intervensi.

Gunakan langkah-langkah spesifik dari teknik *token ekonomi* dan tahap-tahapnya (lihat kegiatan belajar 1 terkait langkah-langkah teknik *token ekonomi*).

## 4. Evaluasi dan Terminasi

Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan. Terminasi lebih dari sekedar mengakhiri konseling. Terminasi meliputi:

- Menguji apa yang konseli lakukan terakhir.
- Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling bertambah.
- Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli.
- Memberi jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku konseli.

## 5. Tugas

- a. Buatlah sebuah video konseling individual dengan menggunakan pendekatan behavioristic, teknik token ekonomi. Dimana anda berperan sebagai seorang konselor.
- b. Buatlah sebuah verbatim terkait video konseling yang telah anda buat dengan mengidentifikasi mana bagian yang menjadi langkah-langkah spesifik pada teknik token ekonomi
- c. Berdasarkan vverbatim dari video konseling yang telah anda buat (2), Jawablah pertanyaan berikut;
  - Apakah video konseling anda sudah sesuai dengan langkah-langkah konseling teknik token ekonomi? Jika ya/tidak jelaskan alasannya!
  - Susah tepatkah pemilihan reinforcement anda? Jika ya/tidak jelaskan alasannya!

## 6. Referensi

- Miltenberger. 2012. Behavior Modification: Principles and Procedures 5th Ed. USA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Godwin, D.L dan Coates, T.J. 1976. Helping Students Help Themselves: How You Can Put Behavior Analysis into action in Your Classroom. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Soekadji, S. 1983. Modifikasi Perilaku: Penerapan Sehari-Hari dan Penerapan Profesional. Yogyakarta: Liberty.
- Corey, G. 2009. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Belmont, CA: Brooks/Cole
- Seligman, L. 2006. Theories of Counseling and Psychotherapy. Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Lestiani, R. 2015. Teknik Konseling Token Ekonomi dalam Meningkatkan perilaku. (online). [http://repository.ump.ac.id/2808/3/BAB%20II\\_RIZKA%20LESTIARNO%20ASIH\\_PGSD%2717.pdf](http://repository.ump.ac.id/2808/3/BAB%20II_RIZKA%20LESTIARNO%20ASIH_PGSD%2717.pdf)