

TEORI-TEORI BIMBINGAN KONSELING DALAM PENDIDIKAN
(Teori Psikoanalisis, Teori Berpusat Pada Klien dan Teori Behavioristik)

Anggit Fajar Nugroho

Pascasarjana IAIN Purwokerto

Anggitnugroho34@gmail.com

Abstract

Research on guidance and counseling in education is a very important research to do and discussed in the world of education. This is because the existence of guidance and counseling in education is a logical consequence of the nature of education itself. The theory of counseling guidance departs from the view of human nature, and is developed from the framework of thinking about the development of personality and changes in human behavior that can be understood from various models of theory. The counseling process of counseling in education is a developmental encounter in which will confront the counselor (teacher) to the individual values of the students and the possible influence of counselors on the development of individual values. The essence of counseling guidance lies in individualizing or in other words independence is the purpose of counseling. Healthy independence is manifested in the awareness of the state of being with others. It is then formed through individual interaction with the environment, and counseling guidance is responsible for developing a self-sustaining developmental environment. Therefore, in this paper will be discussed about the theories of counseling guidance in education, due to the many theories about counseling guidance, the author only take three major theories of counseling guidance is, the theory of psychoanalysis, client-centered theory, and behavioristic theory.

Abstrak

Penelitian tentang bimbingan dan konseling dalam pendidikan merupakan penelitian yang sangat penting untuk dilakukan dan dibahas dalam dunia pendidikan. Hal ini dikarenakan keberadaan bimbingan dan konseling dalam pendidikan merupakan konsekuensi logis dari hakikat pendidikan itu sendiri. Teori bimbingan konseling bertolak dari pandangan tentang hakikat manusia, dan dikembangkan dari kerangka berpikir tentang perkembangan kepribadian dan perubahan perilaku manusia yang dapat dipahami dari berbagai model teori. Proses bimbingan konseling

ISSN Jurnal Tawadhu:

2597-7121 (media cetak)

2580-8826 (media online)

dalam pendidikan merupakan sebuah perjumpaan perkembangan yang di dalamnya akan memperhadapkan konselor (guru) kepada persoalan nilai-nilai yang dianut individu (siswa) dan pengaruh konselor yang mungkin terjadi terhadap perkembangan nilai individu. Esensi tujuan bimbingan konseling terletak pada memandirikan individu atau dengan kata lain kemandirian adalah tujuan bimbingan konseling. Kemandirian yang sehat termanifestasikan dalam kesadaran akan keadaan bersama dengan orang lain. Kemudian terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungan, dan bimbingan konseling bertanggung jawab mengembangkan lingkungan perkembangan yang memandirikan. Oleh karena itu dalam tulisan ini akan dibahas mengenai teori-teori bimbingan konseling dalam pendidikan, dikarenakan banyaknya teori tentang bimbingan konseling, penulis hanya mengambil tiga teori besar bimbingan konseling yaitu, teori psikoanalisis, teori berpusat pada klien, dan teori behavioristik.

A. Pendahuluan

Bimbingan konseling adalah suatu hal yang sangat erat hubungannya dengan pendidikan. Pendidikan yang merupakan salah satu upaya yang dilakukan dalam rangka merubah individu menjadi ke arah yang lebih baik, yang semula tidak tahu menjadi tahu dan yang awalnya tidak bisa menjadi bisa, upaya ini pada akhirnya akan membentuk individu yang mandiri.

Pendidikan yang bermutu tidak cukup hanya dilakukan melalui transformasi ilmu pengetahuan dan teknologi, tetapi harus didukung oleh peningkatan profesionalisasi dan sistem manajemen tenaga kependidikan serta pengembangan peserta didik untuk menolong diri sendiri dalam memilih dan mengambil keputusan demi pencapaian cita-citanya. Peningkatan kemampuan peserta didik untuk menolong dirinya sendiri itu dapat dilakukan melalui bimbingan dan konseling.

Pendidikan yang bermutu mengintegrasikan tiga bidang kegiatan utamanya secara sinergi, yaitu bidang administratif dan kepemimpinan, bidang instruksional, serta bidang pembinaan siswa (bimbingan konseling). Pendidikan yang hanya

melaksanakan bidang administratif dan pengajaran dengan mengabaikan bidang bimbingan mungkin hanya akan menghasilkan individu yang pintar dan terampil dalam aspek akademik, tetapi kurang memiliki kemampuan atau kematangan dalam aspek emosional, sosial, dan spiritual.

Dalam pemberian bimbingan konseling diperlukan dasar-dasar yang dapat digunakan sebagai acuan dalam proses pemberian bimbingan. Prinsip-prinsip yang digunakan untuk mengambil langkah dengan memperhatikan masalah dari berbagai perspektif atau sudut pandang tertentu yang biasa disebut dengan teori-teori bimbingan konseling. Ada banyak teori tentang konseling, tetapi yang akan dibahas pada makalah ini hanya tiga yang terkenal di dunia yaitu: 1) teori konseling psikoanalisis, 2) teori konseling berpusat pada klien, dan 3) teori konseling behavioristik.

B. Pembahasan

1. Teori Bimbingan dan Konseling

Ada banyak pengertian bimbingan yang dikemukakan oleh para ahli, di antaranya sebagai berikut:

Shertzer dan Stone mengartikan bimbingan sebagai “*process of helping an individual to understand himself and his world* (proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memahami diri dan lingkungannya)”.

Sunaryo Kartadinata mengartikan bimbingan sebagai “proses membantu individu untuk mencapai perkembangan optimal”

Sementara Rochman Natawidjaja mengartikan bimbingan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga,

ISSN Jurnal Tawadhu:

2597-7121 (media cetak)

2580-8826 (media online)

masyarakat, dan kehidupan pada umumnya. Dengan demikian dia akan dapat menikmati kebahagiaan hidupnya, dan dapat memberi sumbangan yang berarti kepada kehidupan masyarakat umum. Bimbingan membantu individu mencapai perkembangan diri secara optimal sebagai makhluk sosial.¹

Dari beberapa pengertian tentang bimbingan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa bimbingan dapat diartikan sebagai upaya pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupan pada umumnya.

Sedangkan pengertian konseling sebagai terjemahan dari “*Counseling*” merupakan bagian dari bimbingan, baik sebagai layanan maupun sebagai teknik. Menurut Sukardi “layanan konseling adalah jantung hati layanan bimbingan secara keseluruhan”. Ruth Strang menyatakan bahwa: “*counseling is a important tool of guidance*” (konseling merupakan inti dari alat yang paling penting dalam bimbingan).

Selanjutnya Rochman Natawidjaja mendefinisikan bahwa konseling merupakan satu jenis layanan yang merupakan bagian terpadu dari bimbingan. Konseling dapat diartikan sebagai hubungan timbal balik antara dua individu, dimana yang seorang (yaitu konselor) berusaha membantu yang lain (yaitu klien) untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada waktu yang akan datang.²

¹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008), hlm. 36.

² *Ibid.*, hlm. 38.

Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling adalah salah satu bentuk atau teknik bimbingan. Konseling adalah semua bentuk hubungan antara dua orang, dimana yang seorang yaitu sebagai konselor yang membantu seorang yang lain yaitu sebagai klien untuk lebih mampu menyesuaikan diri secara efektif terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya.

2. Teori-Teori Konseling

Lahirnya suatu teori mempunyai kaitan dasar pribadi, sosiologis, dan filosofis. Ciri khas yang ditampilkan oleh beragam teori sangat dipengaruhi oleh kepribadian pembuatnya, kehidupan dan lingkungan sekitarnya, serta cara pandang pengarang dalam berfilsafat. Munculnya teori-teori dalam konseling sendiri bersamaan dengan awal munculnya bimbingan konseling yaitu pada abad ke 20. Teori-teori dalam bimbingan konseling adalah:

a. Teori Konseling Psikoanalisis

Pendekatan psikoanalisis menganggap bahwa tingkah laku abnormal di sebabkan oleh faktor-faktor intropsikis (konflik tidak sadar, represi, kecemasan) yang mengganggu penyesuaian diri. Menurut Freud, esensi pribadi seseorang bukan terletak pada apa yang ia tampilkan secara sadar, melainkan apa yang tersembunyi dalam ketidaksadarannya. Freud beranggapan bahwa gangguan jiwa pada orang dewasa, pada umumnya berasal dari pengalaman pada masa kanak-kanak.³ Dari penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan terapi psikoanalisis (*psychonalysis teraphy*) adalah teknik atau metode pengobatan yang dilakukan oleh terapis dengan cara menggali permasalahan dan pengalaman yang direpresnya selama masa kecil serta memunculkan dorongan-dorongan yang tidak disadarinya selama ini.

³ Mohamad Surya, *Teori-Teori konseling* (Bandung: Bani Quraisy, 2003), hlm. 32.

1) Teori Kepribadian

Pendekatan psikoanalisis menganggap Energi psikis yang paling dasar disebut libido yang bersumber dari dorongan seksual yang terarah kepada pencapaian kesenangan.⁴ Teori kepribadian menurut Freud, menyangkut tiga hal yaitu: struktur, dinamika, dan perkembangan kepribadian.

a) Struktur Kepribadian

Berikut Aspek-aspek yang menjadi perhatiannya adalah id, ego, dan super ego. Dalam teori psikonalisis, id merupakan sistem kepribadian yang paling dasar yang didalamnya terdapat naluri-naluri bawaan. Freud berpendapat bahwa psinsip kerja id adalah prinsip kesenangan. Id selalu mencari kesenangan dan menghindari rasa sakit atau ketidaknyamanan. Tempatnya ada pada alam bawah sadar dan secara langsung berpengaruh terhadap perilaku seseorang tanpa disadari.

Yang selanjutnya adalah ego, ego memiliki kontak dengan dunia eksternal dari kenyataan. Ego adalah eksekutif dari kepribadian yang memerintah, mengendalikan dan mengatur. Tugas utama ego adalah menjembatani naluri-naluri dengan lingkungan sekitar. Ego mengendalikan kesadaran dan melaksanakan sensor. Dengan diatur oleh asa kenyataan, ego berlaku realistis dan berpikir logis serta merumuskan rencana-rencana tindakan pemuasan kebutuhan.

Menurut Psikoanalisis, super ego adalah suatu sistem kepribadian yang mengandung nilai-nilai dan aturan-aturan yang digunakan untuk menilai suatu hal yang menunjukkan pada suatu kebenaran dan kesalahan (baik buruk). Dengan kata lain, super ego adalah hati nurani. Peranan

⁴ *Ibid.*, hlm. 28.

super ego adalah sebagai sumber motivasi utama dan juga sebagai penyebab timbulnya pertentangan-pertentangan didalam diri.⁵

Ketiga sistem ini mempunyai fungsi, sifat, prinsip kerja dan dinamika sendiri-sendiri. Walaupun demikian ketiganya mempunyai hubungan yang sangat erat dan sulit untuk memisahkannya satu persatu, karena tingkah laku seseorang merupakan hasil pengaruh dari sistem aspek tersebut.⁶

b) Dinamika Kepribadian

Dinamika kepribadian terdiri dari cara bagaimana energi psikis itu didistribusikan serta digunakan oleh id, ego, dan super ego. Oleh karena jumlah energi terbatas, maka terjadi semacam persaingan dalam menggunakan energi tersebut.

Ada tiga macam kecemasan yaitu: kecemasan realitas yang bersumber pada ego, kecemasan neurotis yang bersumber pada id, kecemasan moral yang bersumber pada super ego. Kecemasan realitas yaitu takut terhadap bahaya-bahaya yang datang dari luar individu. Kecemasan neurotis adalah kecemasan yang timbul apabila insting tidak terkendalikan. kecemasan moral adalah kecemasan akibat dari rasa bersalah dan ketakutan dihukum oleh nilai-nilai dalam hati nuraninya.⁷

c) Perkembangan Kepribadian

Psikoanalisis memiliki pendekatan yang unik dalam melihat perkembangan kepribadian manusia. Freud mengemukakan perkembangan psikoseksual yang merupakan dasar pemahaman terhadap

⁵ Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, (Malang: UIN Malang Press, 2008), hlm. 66-69.

⁶ Mohamad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: Bani Quraisy, 2003), hlm. 33-34.

⁷ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm. 96.

permasalahan yang dialami oleh klien. Dalam pendekatan psikoanalisis terdapat lima fase perkembangan psikoseksual yaitu:

- Tahun pertama kehidupan fase Oral: pada fase ini mulut merupakan daerah pokok dari aktivitas dinamis.
- Usia 1-3 Fase Anal : Fase ini berpusat pada anal (pembuangan kotoran)
- Usia 3-6 fase falik: pada masa ini pusat kenikmatan berpusat pada alat kelamin.
- Usia 6-12 fase Laten: pada masa ini impuls-impuls cenderung untuk ada dalam keadaan tertekan (tugas-tugas belajar).
- Usia 12-18 fase Genital: pada fase ini individu mulai tertarik dengan lawan jenis, aktivitas kelompok dan menjadi orang dewasa yang telah disosialisasikan dengan realitas. Lebih fokus pada hubungannya dengan orang lain.⁸

2) Perilaku Bermasalah

Mekanisme pertahanan diri merupakan jalan pintas individu mengatasi kecemasannya. Dalam psikoanalisis klasik ada dua faktor yang menyebabkan perilaku abnormal, yaitu:

- a) Dinamika yang tidak efektif antara id, super ego dan ego. Dinamika yang tidak efektif ini ditandai oleh ketidak mampuan ego mengendalikan keinginan-keinginan dan tuntutan moral.
- b) Diperoleh melalui proses belajar sejak kecil. Sepanjang hidup individu pada dasarnya terjadi proses dinamika id, super ego dan ego. Dalam pandangan Freud, pengalaman masa kanak-kanak sangat mempengaruhi pola kehidupan hingga dewasa. Jika individu dapat menyalurkan

⁸ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2001), hlm. 60.

keinginan-keinginannya secara wajar, yaitu yang masih dalam kendali ego yang rasional dan sesuai dengan realitasnya, maka gangguan tidak terjadi, anak akan menjadi sehat.

3) Tujuan Konseling

Proses dipusatkan pada usaha menghayati kembali pengalaman-pengalaman masa kanak-kanak. Pengalaman masa lampau ditata, didiskusikan, dianalisis, dan ditafsirkan dengan tujuan untuk merekonstruksi kepribadian.

Tujuan konseling psikoanalisis adalah membentuk kembali struktur karakter individu dengan membuat yang tidak sadar menjadi sadar dalam diri klien.

4) Teknik Konseling

Teknik-teknik terapi psikoanalisis yang digunakan untuk meningkatkan kesadaran mendapatkan wawasan intelektual ke dalam perilaku klien, dan memahami makna gejala-gejala yang nampak, ada lima teknik dasar dalam terapi psikoanalisa yaitu:

a) Asosiasi Bebas

Asosiasi bebas adalah teknik yang memberi kebebasan pada klien untuk mengatakan apa saja perasaan, pemikiran dan renungan yang ada dalam pikiran klien tanpa memandang baik buruknya atau logis tidaknya sehingga klien dapat terbuka dalam mengungkapkan apa yang ada dalam pikirannya.⁹

b) Interpretasi (Penafsiran)

Interpretasi adalah prosedur dasar yang digunakan dalam analisis asosiasi bebas, analisis mimpi, analisis resistensi, dan analisis

⁹ Mohamad Surya, *Teori-teori konseling*,....., hlm.36.

transparansi. Prosedurnya terdiri atas penetapan analisis, penjelasan, dan bahkan mengajar klien tentang makna perilaku yang dimanifestasikan dalam mimpi, asosiasi bebas, resisten dan hubungan terapeutik itu sendiri.¹⁰

c) Analisis mimpi

Dalam analisis mimpi ini, mimpi dipandang sebagai jalan utama menuju ke alam tak sadar. Karena mimpi juga diartikan sebagai pemuasan yang melambangkan dari keinginan-keinginan dan sebagian besar isinya mencerminkan pengalaman-pengalaman masa kanak-kanak awal.¹¹ Dari analisis mimpi tersebut konselor dapat memahami konflik yang dihadapi oleh klien. Teknik ini membuka hal-hal yang tidak disadari dan memberi kesempatan pada klien untuk masalah-masalah yang belum terpecahkan.

d) Analisis Resistensi

Resistensi adalah sesuatu yang melawan kelangsungan terapi dan mencegah klien mengemukakan bahan yang tidak disadari. Selama asosiasi bebas dan analisis mimpi, klien dapat menunjukkan ketidaksediaan untuk menghubungkan pikiran, perasaan, dan pengalaman tertentu. Freud memandang resistensi sebagai suatu dinamika yang tidak disadari yang mendorong seseorang untuk mempertahankan terhadap kecemasan. Hal ini akan timbul bila orang menjadi sadar terhadap dorongan dan perasaan yang tertekan.¹²

e) Analisis Transfèrensi

¹⁰ *Ibid.*, hlm. 36-37.

¹¹ Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*,....., hlm. 70.

¹² Mohamad Surya, *Teori-Teori Konseling*,....., hlm. 37.

Menurut Freud, setelah pasien mengetahui arti sesungguhnya dari hubungan transferensi dengan konselornya, pasien akan memperoleh pemahaman atas pengalaman-pengalaman dan perasaan masa lalunya, serta menghubungkan pengalaman-pengalaman dan perasaan-perasaan masa lalunya tersebut dengan kesulitan-kesulitan yang dialaminya sekarang.¹³

b. Teori Berpusat Pada Klien (*Client Centered*)

Carl. R. Rogers mengembangkan terapi yang berpusat pada klien sebagai reaksi terhadap apa yang disebutnya keterbatasan-keterbatasan mendasar dari psikoanalisis. Pendekatan *client centered* ini menaruh kepercayaan yang besar pada kesanggupan klien untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri. Menurut Rogers yang dikutip oleh Gerald Corey menyebutkan bahwa: terapi *client centered* merupakan teknik konseling dimana yang paling berperan adalah klien sendiri, klien dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang tengah mereka hadapi. Hal ini memberikan pengertian bahwa klien dipandang sebagai partner dan konselor hanya sebagai pendorong dan pencipta situasi yang memungkinkan klien untuk bisa berkembang sendiri.¹⁴

1) Teori Kepribadian

Untuk memahami lebih luas tentang pandangan Rogers terhadap manusia, Rogers mengungkapkan bahwa terdapat tiga unsur yang sangat mendasar hubungannya dengan kepribadian. Pertama, *self*. *Self* adalah bagian dari kepribadian yang sangat penting. *Self* meliputi dua hal, yaitu *real self* (siapa saya ini sebenarnya), dan *ideal self* (saya seharusnya menjadi

¹³ Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam,.....*, hlm. 70 – 71.

¹⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), hlm. 91.

orang yang bagaimana). Yang kedua adalah medan fenomenal, merupakan keseluruhan pengalaman seseorang yang diterimanya baik yang disadari maupun tidak. Dan ketiga adalah organisme, merupakan keseluruhan totalitas individu, yang meliputi pemikiran, perilaku, dan keadaan fisik. Organisme mempunyai satu kecenderungan dan dorongan dasar, yaitu mengaktualisasikan, mempertahankan dan mengembangkan diri. Akhirnya konsep *self* itu mencakup gambaran siapa dirinya, siapa seharusnya dirinya dan siapa kemungkinan dirinya.

2) Perilaku Bermasalah

Perilaku bermasalah menurut Rogers adalah ketika tidak adanya hubungan yang kongruen antara *real self* dan *ideal self*. Dikatakan bermasalah apabila tidak ada kesesuaian antara pengalaman dengan *self* atau dalam keadaan kongruensi yang segala pengalamannya dianggap ancaman dan individu terus melakukan penolakan terhadap pengalaman-pengalamannya.

3) Tujuan Konseling

Secara ideal tujuan konseling berpusat pada klien tidak terbatas oleh tercapainya pribadi yang kongruensi saja. Pada dasarnya tujuan konseling menurut Rogers sama dengan tujuan hidup, yaitu “pribadi yang berfungsi sepenuhnya”.

Adapaun tujuan konseling dengan pendekatan *client centered* adalah sebagai berikut:

- a) Menciptakan suasana yang kondusif bagi klien untuk mengeksplorasi diri sehingga dapat mengenal hambatan pertumbuhannya.

- b) Membantu klien agar dapat bergerak kearah keterbukaan, kepercayaan yang lebih besar kepada dirinya, keinginan untuk menjadi pribadi yang mandiri.

4) Teknik Konseling

Pendekatan yang berpusat pada klien menggunakan sedikit teknik, akan tetapi menekankan sikap konselor. Teknik dasar adalah mencakup mendengar dan menyimak secara aktif, refleksi, klarifikasi, “*being here*” bagi klien. Konseling berpusat pada klien tidak menggunakan tes diagnostik, interpretasi, studi kasus, dan kuesioner untuk memperoleh informasi. Teknik-teknik itu dilaksanakan dengan jalan wawancara, baik langsung atau tidak langsung. Keberhasilan terapi tergantung kepada faktor-faktor tingkat gangguan psikis, struktur biologis klien, lingkungan hidup klien, dan ikatan emosional.

Adapun teknik konselingnya sebagai berikut:

- a) Konselor menciptakan suasana komunikasi antar pribadi yang merealisasikan segala kondisi.
- b) Konselor menjadi seorang pendengar yang sabar dan peka, yang meyakinkan dia diterima dan dipahami.
- c) Konselor memungkinkan klien untuk mengungkapkan seluruh perasaannya secara jujur, lebih memahami diri sendiri dan mengembangkan suatu tujuan perubahan dalam diri sendiri dan perilakunya.¹⁵

c. Teori Konseling Behavioristik

Teori ini dikembangkan oleh Arnold Lazarus (lahir 1932). *Behaviour Therapy and Beyond* merupakan salah satu buku dari buku-buku awal Lazarus

¹⁵ WS. Winkel, *Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta: PT Grasindo, 2007), hlm. 402.

yang membicarakan terapi behavioral, yang secara berturut-turut menjadi pendekatannya yang sistematis dan komprehensif dengan sebutan *multidimensional therapy* (terapi multi sarana).

1) Teori Kepribadian

Pendekatan Behavioristik memiliki tiga karakteristik yakni pemecahan masalah (*problem solving*), pendekatan perubahan terfokus (*change focused approach*) untuk menghadapi klien, penghormatan terhadap nilai ilmiah dan memiliki perhatian yang lebih terhadap proses kognitif, alat untuk mengontrol dan memonitor tingkah laku mereka.¹⁶

Dalam pandangan behavioral, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Tidak ada manusia yang sama, karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi stimulus yang diterimanya.

a) Teori Belajar Klasik

Perilaku manusia merupakan fungsi dari stimulus. Hubungan organisme dengan lingkungan adalah hal yang sangat penting. Atas dasar ini menurut Pavlov terdapat dua hal penting yang perlu memperoleh perhatian, yaitu (1) organisme selalu berinteraksi dengan lingkungan, dan (2) dalam interaksi itu organisme dilengkapi dengan refleksi.

b) Teori Belajar Operan

Belajar perilaku operan dikemukakan oleh Skinner. Dia lebih menekankan pada peran lingkungan dalam bentuk konsekuensi-

¹⁶ John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2006), hlm. 139.

ISSN Jurnal Tawadhu:

2597-7121 (media cetak)

2580-8826 (media online)

konsekuensi yang mengikuti dari suatu perilaku. Menurut Skinner, perilaku individu terbentuk atau dipertahankan sangat ditentukan oleh konsekuensi yang menyertainya. Jika konsekuensi menyenangkan maka perilakunya cenderung diulang atau dipertahankan, sebaliknya jika konsekuensinya tidak menyenangkan maka perilakunya akan dikurangi atau dihilangkan.

c) Teori Belajar Dengan Mencontoh

Asumsi dasar teori yang dikembangkan oleh Bandura adalah bahwa tingkah laku dapat terbentuk melalui observasi model secara langsung yang disebut dengan imitasi dan melalui pengamatan tidak langsung. Perilaku manusia dapat terjadi dengan mencontoh perilaku di lingkungannya.

Bandura mengemukakan teori *sosial learning* setelah melakukan penelitian terhadap perilaku agresif dikalangan kanak-kanak. Menurutnya, anak-anak berperilaku agresif setelah mencontoh perilaku modelnya.

2) Perilaku Bermasalah

Perilaku yang bermasalah dalam pandangan behavioristik dapat dimaknai sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau tingkah laku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan (tuntutan lingkungan). Tingkah laku yang salah hakikatnya terbentuk dari cara belajar atau lingkungan yang salah. Manusia bermasalah mempunyai kecenderungan merespon tingkah laku negatif dari lingkungannya.

Munculnya perilaku bermasalah disebabkan oleh beberapa hal, antara lain:

- a) Adanya salah penyesuaian melalui proses interaksi dengan lingkungan.

- b) Adanya pembelajaran yang salah dalam keluarga, lingkungan sekolah, tempat bermain dan lain sebagainya.

3) Tujuan Konseling

Tujuan konseling behavioral adalah untuk membantu klien mendapatkan tingkah laku baru. Konseling behavioral pada hakikatnya terdiri atas proses penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang di dalamnya respon-respon yang layak yang belum dipelajari.¹⁷

Dari tujuan di atas dapat dibagi menjadi beberapa sub tujuan yang lebih konkret, yaitu:

- a) Membantu klien untuk mengekspresikan pemikiran-pemikiran dan hasrat-hasrat ke dalam situasi yang membangkitkan tingkah laku asertif (mempunyai ketegasan dalam bertingkah laku).
- b) Membantu klien menghapus ketakutan-ketakutan yang tidak realistis yang menghambat dirinya dari keterlibatan peristiwa-peristiwa sosial.
- c) Membantu untuk menyelesaikan konflik batin yang menghambat klien dari pembuatan keputusan yang penting bagi hidupnya.

4) Teknik Konseling

Menurut Krumboltz dan Thoresen (Shertzer & Stone, 1980,190), konseling behavioral merupakan suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional dan keputusan tertentu. Konselor berperan membantu dalam proses belajar dengan menciptakan kondisi yang sedemikian rupa sehingga klien dapat mengubah perilakunya serta memecahkan masalahnya. Sedangkan pemahaman diperlukan pada saat

¹⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*,....., hlm. 200.

membentuk pengalaman belajar. Teknik konseling yang biasa digunakan dalam konseling behavioral antara lain:¹⁸

a) Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi berarti menenangkan ketegangan klien dengan jalan mengajari atau melatih klien untuk santai/rileks. Ini merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif biasanya berupa kecemasan dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan dengan pengkondisian klasik, respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap.

b) Latihan perilaku asertif

Latihan asertif merupakan latihan mempertahankan diri akibat perlakuan orang lain yang menimbulkan kecemasan. Klien yang menunjukkan rasa cemas, diberitahu bahwa dirinya mempunyai hak untuk mempertahankan diri. Latihan ini terutama berguna untuk membantu orang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan “tidak”, mengungkapkan respon afeksi dan respon positif lainnya.

c) Pengkondisian aversi

Teknik ini digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk. Dimaksudkan untuk meredakan perilaku simptomatik dengan cara menyajikan stimulus yang tidak menyenangkan (menyakitkan) sehingga perilaku yang tidak dikehendaki (simptomatik) tersebut terhambat kemunculannya.

d) Pembentukan perilaku model

¹⁸ Latipun, Psikologi Konseling,....., hlm. 116-120.

Perilaku model digunakan untuk: (1) membentuk perilaku baru pada klien, dan (2) memperkuat perilaku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada klien tentang perilaku model, dapat menggunakan model audio, model fisik, model hidup atau lainnya yang teramati dan dipahami jenis perilaku yang hendak dicontoh. Tingkah laku yang berhasil dicontoh memperoleh ganjaran dari konselor, dapat berupa pujian sebagai ganjaran sosial.

C. Kesimpulan

Terapi Psikoanalisis adalah teknik atau metode pengobatan yang dilakukan oleh terapis dengan cara menggali permasalahan dan pengalaman yang direpresnya selama masa kecil serta memunculkan dorongan-dorongan yang tidak disadarinya selama ini. Teori kepribadian menurut Freud, menyangkut tiga hal yaitu: struktur, dinamika, dan perkembangan kepribadian. Proses konseling dipusatkan pada usaha menghayati kembali pengalaman-pengalaman masa kanak-kanak. Pengalaman masa lampau ditata, didiskusikan, dianalisa dan ditafsirkan dengan tujuan untuk merekonstruksi kepribadian.

Menurut Rogers teori yang berpusat pada klien adalah konsep tentang diri dan konsep menjadi diri atau perwujudan diri. Dikatakan bahwa konsep diri atau struktur diri dapat dipandang sebagai konfigurasi konsepsi yang terorganisasikan tentang diri yang membawa kesadaran.

Dalam pendekatan behavioristik, perilaku klien adalah hal yang sangat vital. Namun, pendekatan ini juga menjelaskan bahwa perubahan perilaku dapat dimanipulasi dengan mengubah sumber belajar. Hakikat tugas konselor terhadap klien dalam pendekatan behavioristik adalah mengaplikasikan prinsip dari mempelajari manusia untuk memberi fasilitas pada penggantian perilaku maladaptif dengan perilaku yang lebih adaptif.

ISSN Jurnal Tawadhu:

2597-7121 (media cetak)

2580-8826 (media online)

Daftar Pustaka

- Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Ketut Sukardi, Dewa. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Latipun. 2001. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- McLeod, John. 2006. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mustofa M, Bahri. 2011. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Surabaya: CV Media Nusantara.
- S. Willis, Sofyan. 2011. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, Mohamad. 2003. *Teori-Teori Konseling*. Bandung: Bani Quraisy.
- Tristiadi Ardi Ardani, Tristiadi. 2008. *Psikiatri Islam*. Malang: UIN Malang Press.
- Winkel, WS. 2007. *Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: PT Grasindo.