

TEKNIK PELAKSANAAN TERAPI PERILAKU (*BEHAVIOUR*)

Oleh : Asrul Haq Alang
Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Alauddin Makassar
asrulhaq1985@gmail.com

Abstrak;

Terapi perilaku berusaha menyingkirkan gejala-gejala perilaku (perilaku menyimpang), bukan membantu individu untuk memperoleh pemahaman tentang masalah yang terkait pada klien. Terapi perilaku menggunakan prinsip-prinsip belajar untuk mengurangi atau mengeliminasi perilaku maladaptif. Terapi-terapi perilaku didasarkan pada teori-teori perilaku dan kognitif sosial yang menjelaskan perilaku belajar dan kepribadian. Terapis-terapis perilaku tidak mencari konflik-konflik yang tidak disadari seperti yang dilakukan oleh terapis psikodinamika ataupun mendorong individu untuk mengembangkan persepsi yang akurat tentang perasaan dan diri mereka, seperti yang dilakukan terapis humanistik. Terapi tingkah laku hanya memiliki sedikit konsep. Ia adalah suatu pendekatan induktif yang berlandaskan eksperimen-eksperimen dan menerapkan metode eksperimental pada proses terapeutik.

Kata Kunci : teknik; terapi perilaku

Behavior therapy seeks to get rid of behavioral symptoms (deviant behavior), rather than helping the individual to gain an understanding of the problems related to the client. Behavioral therapy uses learning principles to reduce or eliminate maladaptive behavior. Behavioral therapies are based on social cognitive and behavioral theories that explain learning behavior and personality. Behavioral therapists do not look for unconscious conflicts as do psychodynamic therapists or encourage individuals to develop accurate perceptions about their feelings and self, as do humanistic therapists. Behavioral therapy has few concepts. It is an inductive approach that is based on experiments and applies experimental methods to the therapeutic process.

Keywords: technique, behavior therapy

PENDAHULUAN

Pergaulan manusia dewasa ini, terlalu banyak mengikuti gaya hidup "Barat" yang penuh kebebasan dan kadang sudah tidak disadari telah menghancurkan tatanan sosial dan nilai-nilai agama serta nilai-nilai kearifan lokal. Mereka beranggapan bahwa kehidupan yang serba bebas itu akan mendatangkan kebahagiaan, namun kenyataannya perilaku mereka banyak yang menyimpang, banyak yang melanggar aturan dan norma-norma agama, sehingga muncul perbuatan dan perilaku yang tidak benar dan bersusila.¹

¹ M.Sattu Alang, *Terapi Kelainan Seksual*, (Makassar: Universitas Alauddin Press, 2020), h. v

Akibat ketidakmampuan mereka dalam menyikapi kehidupan modern yang serba kompleks, menjadikan mereka banyak yang mengalami gangguan kejiwaan, seperti stress, depresi, mengalami stroke, gula, gangguan jantung dan sebagainya. Hal itu karena ketidakstabilan jiwa dan lemahnya pemahaman dan pengamalan agama dalam kesehariannya. Juga dengan agama dapat menguraikan tentang apa yang terasa sangat benar meskipun itu tidak dibuktikan, dan itu diterjemahkan menjadi kata-kata yang signifikan tentang gambaran dan kesalahan yang mengelilingi dan melebihi keberadaan manusia dan cahaya yang melingkupi, dan itu semua berlainan pemahaman. Agama menginformasikan individu dari nilai-nilai moral dan perilaku yang ditentukan akan mempertahankan partisipasi bermanfaat dalam keluarga, lingkungan dan masyarakat.²

Terapi perilaku mengasumsikan gejala-gejala yang tampak nyata menjadi masalah. Individu dapat menyadari mengapa mereka depresi dan tetap saja tidak mengubah keadaan depresi, menurut terapi perilaku. Terapi perilaku berjuang untuk menghilangkan gejala-gejala depresi atau perilakunya dan mencoba membuat individu memperoleh pemahaman atau mengapa mereka depresi. (Kalodner, 2007; Miller, 2006).

Terapi-terapi perilaku awalnya mendasarkan diri hanya pada prinsip belajar pengonisian klasik dan pengondisian operan. Tetapi terapi-terapi perilaku menjadi lebih beragam pada tahun-tahun belakangan. Seiring dengan berkembangnya popularitasterhadap teori kognitif sosial, terapi perilaku semakin banyak menggunakan pembelajaran observasional, faktor-faktor kognitif dan instruksi oleh diri dalam usahanya membantu orang-orang dengan masalah mereka (Watson & Tharp, 2007).³

Terapi perilaku adalah pendekatan untuk psikoterapi yang didasari oleh teori belajar yang bertujuan untuk menyembuhkan psikopatologi, seperti depresi, phobia, gagap, perilaku kompulsif dan anxiety disorder dengan memakai teknik yang didesain menguatkan kembali perilaku yang diinginkan dan menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan.

PEMBAHASAN

Konsep Terapi Perilaku (Behaviour)

1. Pengertian Terapi Perilaku (*Behaviour*)

Terapi perilaku (*behaviour*) adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Ia menyatakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif. Pendekatan ini telah memberikan sumbangan-sumbangan yang berarti baik kepada bidang-bidang klinis maupun pendidikan. Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan terapi tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku.⁴ Salah satu aspek yang paling penting dari gerakan

² M.Sattu Alang, *Agama dan Kesehatan Mental*, (Makassar: Universitas Alauddin Press, 2017), h. 1

³ Laura A. King, *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), h. 365.

⁴ GERAL COREY, *Teori &Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), h.196.

modifikasi bahwa tingkah laku adalah penekanannya pada tingkah laku yang bisa didefinisikan secara operasional, diamati dan diukur.⁵

Adapun beberapa pengertian Terapi Perilaku menurut para ahli, di antaranya:

- a. Menurut Martin dan Pear, terapi perilaku merupakan intervensi yang menerapkan prinsip dan teknik belajar secara sistematis untuk mengubah perilaku individu dalam upaya meningkatkan fungsi dalam kehidupan sehari-hari.⁶
- b. Menurut marquis, terapi perilaku adalah suatu teknik yang menerapkan informasi-informasi ilmiah guna menemukan pemecahan masalah manusia.⁷

Dalam pandangan behaviorial, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah tingkah laku. Perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya. Untuk itu memahami kepribadian individu tidak lain adalah perilakunya yang tampak.⁸

Jadi kesimpulannya, Terapi Perilaku ialah semua tingkah laku atau tindakan/kelakuan seseorang yang dilihat dari situasi atau stimulusnya untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya baik dilihat, didengar atau dirasakan oleh orang lain atau diri sendiri. Atau juga dapat disimpulkan bahwa terapi perilaku ialah penerapan prinsip belajar yang berfokus pada bagaimana orang-orang belajar mengubah perilaku dan meningkatkan fungsi untuk memecahkan masalah perilaku manusia dan kondisi-kondisi apa saja yang menentukan tingkah laku mereka.

2. Sejarah Perkembangan dan Tokoh-tokoh Terapi Perilaku (*Behaviour*)

Terapi perilaku (*Behaviour*) tradisional diawali pada tahun 1950-an di Amerika Serikat, Afrika Selatan dan Inggris sebagai awal radikal menentang perspektif psikoanalisis yang dominan. Fokusnya adalah pada menunjukkan bahwa teknik penkondisian perilaku yang efektif dan merupakan alternatif untuk terapi psikoanalitik.

Tokoh-tokoh terapi *behaviour* yaitu BF Skinner dan Albert Bandura. BF Skinner merupakan seorang juru bicara terkemuka untuk behaviorisme dan dapat dianggap sebagai bapak dari pendekatan *behaviour*. Skinner tidak mempercayai manusia memiliki pilihan bebas. Menurutny tindakan tidak dapat dipengaruhi oleh pikiran dan perasaan. Ia menekankan pandangannya pada sebab akibat antara tujuan, kondisi lingkungan dan perilaku yang dapat diamati. Skinner tertarik pada konsep penguatan dan menerapkannya dalam dirinya sendiri. Sedangkan Albert Bandura dan rekan-rekannya yang merintis dalam bidang *social medelling* dan memperkenalkannya sebagai suatu proses yang menjelaskan beragam bentuk pembelajaran.⁹

⁵Geral Corey, *Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*, h.197.

⁶<http://annatiyan.blogspot.com/2013/04/?m=1>

⁷<https://www.google.com/amp/s/sindyarsita.wordpress.com/2013/04/29/behavior-therapy/amp/>

⁸Dede Rahmat hidayat, *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian Dalam Konseling* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2011), h. 150.

⁹Geral Corey, *Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*, h. 197.

Menurut GERAL COREY, setiap manusia dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya.¹⁰ Pendekatan behavioral didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan pada pentingnya pendekatan sistematis dan terstruktur pada konseling. Proses belajar tingkah laku adalah melalui kematangan dan belajar. Selanjutnya tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru. Manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku tepat atau salah. Manusia melakukan refleksi atau tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.¹¹

Dari dasar pendekatan tersebut, dapat dikemukakan beberapa konsep kunci tentang hakikat manusia sebagai berikut:

- a. Tingkah laku manusia diperoleh dari belajar dan proses terbentuknya kepribadian dengan melalui proses kematangan dan belajar. Terbentuknya tingkah laku, baik positif maupun negatif diperoleh dari belajar.
- b. Kepribadian manusia berkembang bersama-sama dengan interaksinya dan lingkungannya. Interaksi yang dapat diamati antara individu dengan lingkungan, interaksi ini ditentukan bentuknya oleh tujuan, baik yang berasal dari diri pribadi maupun yang dipaksakan oleh lingkungan.
- c. Setiap orang lahir dengan membawa kebutuhan bawaan, tetapi sebagian besar kebutuhan dipelajari dari interaksi dengan lingkungan. Mula-mula individu banyak bergantung pada sumber kepuasan eksternal, namun semakin matang penguat internal semakin penting.
- d. Manusia tidak lahir baik atau jahat tetapi netral, bagaimana kepribadian seseorang dikembangkan tergantung pada interaksinya dengan lingkungan. Dengan kata lain, dapat saja manusia menjadi baik atau sebaliknya tergantung bagaimana ia belajar dalam interaksi dan lingkungannya.¹²

Jadi dapat disimpulkan bahwa manusia mempunyai tugas untuk berkembang dan semua tugas berkembang harus diselesaikan dengan belajar karena hidup adalah serangkaian tugas yang harus dipelajari dan dipahami. Keberhasilan belajar akan menimbulkan suatu kepuasan sedangkan kegagalan berakibat ketidakpuasan dan penolakan sosial.

Manusia memiliki satu atau lebih dimensi perilaku yang dapat diukur. Dimensi-dimensi tersebut meliputi:

- a. Frekuensi, yang merujuk pada seberapa sering suatu perilaku muncul.
- b. Durasi, yang merujuk pada seberapa lama suatu perilaku berlangsung.
- c. Intensi, yang merujuk pada seberapa kuat suatu perilaku muncul.
- d. Latensi, yang merujuk pada seberapa lama rentang waktu antara terjadinya stimulus dan respon perilaku yang muncul.¹³

Olehnya itu ada beberapa asumsi dasar dalam pendekatan terapi perilaku yaitu:

- a) Memiliki konsentrasi pada proses perilaku.
- b) Menekankan dimensi waktu *here and now*.
- c) Manusia berada dalam perilaku maladaptif.

¹⁰Geral Corey, *Teori &Praktek Konseling & Psikoterapi*, h. 198.

¹¹Giantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori & Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), h. 172.

¹²<https://www.google.com/amp/s/anafitroetullaely.wordpress.com/2016/06/24/makalah-behavior/amp/>

¹³<http://annatayan.blogspot.com/2013/04/?m=1>

- d) Proses belajar merupakan cara efektif untuk mengubah perilaku maladaptif.
 - e) Melakukan penetapan tujuan perubahan perilaku.
 - f) Menekankan nilai secara empiris dan didukung dengan berbagai teknik dan metode.¹⁴
- Selanjutnya ada beberapa ciri dan tujuan Terapi Perilaku (*Behaviour*), sebagai berikut:

1. Ciri-ciri Terapi Perilaku, yaitu:

- a) Pemusatan perhatian pada tingkah laku yang tampak dan spesifik.
- b) Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan treatment.
- c) Perumusan prosedur treatment yang spesifik dan sesuai dengan masalah, dan telah ditentukan sebelumnya.
- d) Penaksiran objektif atau hasil-hasil terapi, maksudnya keefektifan terapi dinilai dari perubahan-perubahan dalam perilaku khusus yang nyata sebagai bentuk hasil terapi.¹⁵

Terapi perilaku berbeda dengan sebagian besar pendekatan terapi lainnya, yang ditandai oleh: a). Pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik. b). Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan treatment. c). Perumusan prosedur treatment yang spesifik yang sesuai dengan masalah dan d). Penafsiran objektif atas hasil-hasil terapi. Terapi tingkah laku tidak berlandaskan sekumpulan konsep yang sistematis, juga tidak berakar pada suatu teori yang dikembangkan dengan baik. Sekalipun memiliki banyak teknik, terapi tingkah laku hanya memiliki sedikit konsep. Ia adalah suatu pendekatan induktif yang berlandaskan eksperimen-eksperimen dan menerapkan metode eksperimental pada proses terapeutik.¹⁶

2. Tujuan Terapi Perilaku

Pada dasarnya, Terapi Behavioral diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru. Penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.¹⁷ Tujuan konseling behaviour adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simptomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku yang dapat membuat ketidakpuasan dalam jangka panjang atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial.¹⁸ Tujuan konseling *behaviour* adalah untuk membantu klien membuang respon-respon yang lama yang merusak diri dan mempelajari respon-respon baru yang lebih sehat.¹⁹

Jadi tujuan konseling *behaviour* adalah untuk memperoleh tingkah laku baru, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan dalam jangka waktu yang lama. Adapun tujuan umumnya yaitu

¹⁴Sigit Sanyata, *Teori dan Pendekatan Behavioristik Dalam Konseling*, (Jurnal Paradigma No. 14 Th. VII, Juli 2012).

¹⁵www.google.com/amp/s/nurainiajeeng.wordpress.com/2013/04/30/behavior-therapy/amp/

¹⁶Geral Corey, *Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*, h. 199-200.

¹⁷Geral Corey, *Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*, h. 200.

¹⁸Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2008), h. 137.

¹⁹Sofyan S. Willi, *Konseling Keluarga*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 105.

menciptakan kondisi baru untuk belajar. Dengan asumsi bahwa pembelajaran dapat memperbaiki masalah perilaku.

3. Karakteristik Konseling Behavioral

Karakteristik konseling behavioral adalah:

- a. Berfokus pada tingkah laku yang tampak dan spesifik.

Pendekatan ini tidak didasari oleh teori tertentu yang khusus, hal utama yang harus diperhatikan dan dilakukan dalam konseling ini adalah menyaring dan memisahkan tingkah laku yang bermasalah itu dan membatasi secara khusus perubahan apa yang dikehendaki.

- b. Memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuan konseling.

Dalam hal ini, tugas konselor adalah membantu merinci dan memilih tujuan umum menjadi tujuan khusus, konkrit, dan dapat diukur.

- c. Mengembangkan prosedur perlakuan spesifik sesuai dengan masalah klien.

Teknik-teknik tingkah laku berorientasi pada tindakan, oleh karena itu klien diharapkan melakukan sesuatu bukan hanya memperhatikan secara pasif dan terlena dalam instropeksi saja. Klien harus diajar untuk melakukan tindakan khusus apabila perubahan tingkah laku klien diharapkan.

- d. Penilaian yang obyektif terhadap tujuan konseling.

Sasaran tingkah laku yang akan diubah sudah diidentifikasi secara jelas, tujuan perlakuan telah dirumuskan secara khusus, dan prosedur terapeutikpun telah dirinci secara sistematis. Keputusan untuk menggunakan suatu teknik didasarkan atas keberhasilan teknik itu dalam mendatangkan hasil, yaitu tercapainya tujuan yang telah dirumuskan.²⁰

4. Jenis-jenis Terapi Perilaku

Adapun jenis-jenis terapi perilaku, diantaranya yaitu:

- a) Terapi perilaku kognitif, yaitu metode pengobatan yang didasarkan pada pikiran dan perasaan yang menyebabkan perilaku tertentu dan gangguan jiwa.
- b) Analisis perilaku terapan, yaitu metode pengkondisian yang menggunakan cara positif untuk mengubah perilaku klien.
- c) Teori pembelajaran sosial.²¹

Kelebihan dan Kelemahan Terapi Perilaku (*Behaviour*)

Ada beberapa kelebihan dan kelemahan yang terdapat pada terapi perilaku.

Kelebihan terapi perilaku, yaitu:

- a) Pembuatan tujuan terapi antara konselor dan konseling diawal dijadikan acuan keberhasilan proses terapi.
- b) Memiliki berbagai macam teknik konseling yang teruji dan selalu diperbaharui.
- c) Waktu konseling relatif singkat.
- d) Kolaborasi yang baik antara konselor dan konseling dalam penetapan tujuan dan pemilihan teknik.

Adapun kelemahan terapi perilaku, yaitu:

- a) Dapat mengubah perilaku tapi tidak dapat mengubah perasaan.
- b) Mengabaikan faktor relational penting dalam terapi.
- c) Tidak memberikan wawasan.
- d) Mengobati gejala dan bukan penyebab.

²⁰<https://www.google.com/amp/s/anafitroetullaely.wordpress.com/2016/06/24/makalah-behavior/amp/>

²¹<https://www.pelangiinsani.com/terapi-behaviourterapi-perilaku/>

- e) Melibatkan kontrol dan manipulasi oleh konselor.²²

Teknik Terapi Perilaku (*Behaviour*)

Terapi-terapi perilaku menggunakan prinsip-prinsip belajar untuk mengurangi atau mengeliminasi perilaku-perilaku maladaptif. Mereka didasarkan teori-teori perilaku dan teori kognitif dalam menjelaskan kepribadian. Terapi-terapi perilaku berusaha menyingkirkan gejala-gejala perilaku dan bukan membantu individu untuk memperoleh pemahaman tentang masalah mereka. Terapis-terapis perilaku semakin banyak menggunakan pembelajaran berdasar observasi, faktor-faktor kognitif dan instruksi oleh diri dalam usaha untuk membantu orang dengan permasalahannya.

Teknik-teknik pengondisian klasik dan pengondisian operan digunakan dalam terapi-terapi ini. Dua teknik utama dalam terapi yang didasarkan dalam pengondisian klasik adalah desensititasi sistematis dan pengondisian aversif. Dalam desensititasi sistematis, kecemasan diatasi dengan membuat individu mengasosiasikan relaksasi mendalam dengan situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan yang semakin meningkat. Sebuah bentuk dari desensititasi adalah *flooding*. Dalam pengondisian aversif, pemasangan antara perilaku yang tidak diharapkan dengan stimulus aversif diulangi sedemikian rupa untuk mengurangi penguat perilaku yang tidak diharapkan.

Dalam pendekatan pengondisian operan, analisis mendalam terhadap lingkungan individu dilakukan untuk menentukan faktor-faktor mana yang perlu diubah. Modifikasi perilaku adalah penerapan pengondisian operan untuk mengubah perilaku. Tujuan umumnya adalah untuk menggantikan perilaku maladaptif yang tidak dapat diterima dengan perilaku yang adaptif dan dapat diterima. Contoh, sebuah token ekonomi adalah sistem modifikasi perilaku dimana perilaku diperkuat dengan token yang kemudian dapat ditukarkan dengan hadiah yang diharapkan.²³

1. Macam-macam Teknik Terapi Perilaku (*Behaviour*)

Gerald Corey menuturkan macam-macam teknik terapi behavioral, antara lain:

a. Penguatan positif : Yaitu memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat dan menetap dimasa yang akan datang.

b. Kartu berharga (*Token Economy*): Yaitu bertujuan untuk mengembangkan perilaku adaptif melalui pemberian *reinforcement* melalui dengan token. Ketika tingkah laku yang diinginkan telah cenderung menetap, pemberian token dikurangi secara bertahap.

c. Desensititasi Sistematis; digunakan untuk menghapus rasa cemas dan tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dengan disertakan pemunculan tingkah laku yang hendak dihapus. Hal ini klien diarahkan untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan.

d. *Asertif*; Teknik ini klien dapat belajar untuk membedakan tingkah laku agresif, pasif dan asertif. Tujuannya agar klien belajar bertingkah laku asertif.

e. *Aversi*; Teknik ini untuk meredakan gangguan perilaku yang spesifik. Agar tingkah laku sesuai yang dengan diinginkan, maka stimulanya adalah berupa hukuman-hukuman.

²²Geral Corey, *Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*, h. 201.

²³Laura A. King, *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*, h. 397.

f. *Shapping*; Tujuannya yaitu untuk membentuk tingkah laku yang sebelumnya belum ditampilkan dengan memberikan *reinforcement* secara sistematis dan setiap kali tingkah laku ditampilkan.

g. Teknik relaksasi; Tujuannya yaitu untuk membantu konseling mengurangi ketegangan fisik dan mental dengan dengan latihan pelepasan otot-otot dan pembayangan situasi yang menyenangkan saat pelepasan otot-otot sehingga tercapai kondisi yang baik.

h. Teknik *flooding*; Tujuannya yaitu untuk membantu klien mengatasi kecemasan dan ketakutan terhadap sesuatu hal dengan cara menghadapkan klien tersebut dengan situasi yang menimbulkan kecemasan tersebut secara berulang-ulang.

i. *Reinforcement technique*; Tujuannya yaitu untuk membantu klien meningkatkan perilaku yang dikehendaki dengan cara memberikan penguatan terhadap perilaku tersebut.

j. *Modelling*; Tujuannya yaitu untuk mengubah tingkah laku yang lama dengan meniru tingkah laku klien menggunakan model.

k. *Cognitive restructuring*; Tujuannya yaitu untuk menekankan perubahan pola pikiran, penalaran, dan sikap klien yang tidak rasional menjadi rasional dan logis.

l. *Self management*; Tujuannya yaitu untuk prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri melalui pantauan diri, kendali diri dan ganjar diri.

m. *Behavioral rehearsal*; Tujuannya yaitu agar klien belajar keterampilan antar pribadi yang efektif atau perilaku yang layak.

n. Kontrak; Tujuannya yaitu untuk mengatur kondisi sehingga klien menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseling dan konselor.

o. Pekerjaan rumah; Tujuannya yaitu untuk memberikan tugas atau aktivitas yang dirancang agar dilakukan konseling seperti mencoba perilaku baru, meniru perilaku tertentu atau membaca bahan bacaan yang relevan dengan masalah yang dihadapinya.

p. *Extinction* (penghapusan); Tujuannya yaitu untuk menghentikan reinforcement pada tingkah laku yang sebelumnya diberi *reinforcement*.

q. *Punishment* (hukuman); Merupakan *interoensi operant-conditioning* yang digunakan konselor untuk mengurangi tingkah laku yang tidak diinginkan.

r. *Satitation* (penjenuhan); Yaitu membuat diri jenuh terhadap suatu tingkah laku, sehingga tidak lagi bersedia melakukannya.

s. *Time-out*. Tujuannya yaitu untuk menyisihkan peluang individu untuk mendapatkan penguatan positif.²⁴

Jadi, ada beberapa teknik dalam pelaksanaan terapi perilaku di antaranya ; Penguatan positif, kartu berharga (*Token Economy*), Desensititasi Sistematis, . *Asertif*. *Aversi*, *Shapping*, teknik relaksasi, Teknik *flooding*; *Reinforcement technique*, *Modelling*, *Cognitive restructuring*, *Self management*, *Behavioral rehearsal*, kontrak, pekerjaan rumah, *Extinction* (penghapusan), *Punishment* (hukuman), *Satitation* (penjenuhan), dan *Time-out*.

Seseorang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri (*adjustment*), hal itu disebabkan karena orang itu telah belajar bertingkah laku yang salah. Di masa yang lampau orang belajar dalam interaksi dengan lingkungannya, lebih-lebih orang lain (Lingkungan sosial). Dia telah berhadapan dengan sejumlah rangsangan (Stimulus, disingkat S) dan telah

²⁴Geral Corey, *Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*, h. 212-220.

bereaksi pula dengan cara tertentu (Response, disingkat R). Cara bereaksi itu lama-kelamaan akan dapat membentuk suatu pola bertingkah laku yang sesuai dengan situasi kehidupannya pada saat tertentu. Suatu pola bertingkah laku yang dahulu mungkin sesuai, di waktu kemudian dapat tidak sesuai lagi karena situasi kehidupannya telah berubah. Kalau pola berperilaku yang dipelajari dahulu tetap dipertahankan, meskipun situasi kehidupan telah berubah, akan ada kesulitan, alias orang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri.

2. Tahap-tahap Pelaksanaan Terapi Perilaku

a) Melakukan Asesmen

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan konseling pada saat ini. Asesmen dilakukan adalah aktivitas nayat, perasaan dan pikiran konseling.

b) Menetapkan Tujuan (*Goal Setting*)

Konselor dan konseling menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis.

c) Implementasi Teknik

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseling menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseling mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan.

d) Evaluasi dan Pengakhiran

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

e) *Feedback*

Yaitu memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.²⁵

Jadi tahap-tahap pelaksanaan terapi perilaku, dimulai dengan melakukan asesmen, kemudian dilanjutkan dengan menetapkan tujuan (*Goal Setting*), implementasi teknik, evaluasi dan pengakhiran dan terakhir adalah *Feedback*.

KESIMPULAN

Konsep Terapi Perilaku ialah semua tingkah laku atau tindakan/kelakuan seseorang yang dilihat dari situasi atau stimulusnya untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya baik dilihat, didengar atau dirasakan oleh orang lain atau diri sendiri.

Ada beberapa teknik dalam pelaksanaan terapi perilaku di antaranya ; Penguatan positif, kartu berharga (*Token Economy*), Desensitisasi Sistematis, *Aversif*, *Shapping*, teknik relaksasi, Teknik *flooding*; *Reinforcement technique*, *Modelling*, *Cognitive restructuring*, *Self management*, *Behavioral rehearsal*, kontrak, pekerjaan rumah, *Extinction* (penghapusan), *Punishment* (hukuman), *Satiation* (penjenuhan), dan *Time-out*. Tahap-tahap pelaksanaannya, dimulai dengan melakukan asesmen, kemudian dilanjutkan dengan menetapkan tujuan (*Goal Setting*), implementasi teknik, evaluasi dan pengakhiran dan terakhir adalah *Feedback*.

²⁵Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, h. 177-180.

DAFTAR PUSTAKA

- Alang, M.Sattu Alang, *Terapi Kelainan Seksual*, Makassar: Universitas Alauddin Press, 2020
- , *Agama dan Kesehatan Mental*, Makassar: Universitas Alauddin Press, 2017
- A. King, Laura, *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*, Jakarta: Salemba Humanika, 2012.
- Corey, GERAL, *Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*, Jakarta: PT. Indeks, 2011.
- Giantina, Kumalasari., Eka, Wahyuni., & Karsih, *Teori & Teknik Konseling*, Jakarta: Indeks, 2011.
- Hidayat, Rahmat, *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian Dalam Konseling*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2011.
- Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press, 2008.
- Martin, G. & Pear, *Behavior Modification: What it and how do it*. (New Jersey: Pearson Prentice Hall. 2007.
- Sigit Sanyata, *Teori dan Pendekatan Behavioristik Dalam Konseling*, (Jurnal Paradigma No. 14 Th. VII, Juli 2012).
- S. Willi, Sofyan, *Konseling Keluarga*, Bandung: Alfabeta, 2009.
- <http://annatiyan..blogspot.com/2013/04/?m=1>
- <https://www.google.com/amp/s/anafitroetullaely.wordpress.com/2016/06/24/makalah-behavior/amp/> di posting pada tanggal 24 Juni 2016.
- <https://www.pelangiinsani.com/terapi-behaviourterapi-perilaku/>
- <https://www.google.com/amp/s/sindyarsita.wordpress.com/2013/04/29/behavior-therapy/amp/> di posting pada tanggal 29 April 2013.
- www.google.com/amp/s/nurainiajeeng.wordpress.com/2013/04/30/behavior-theraphy/amp/ di posting pada tanggal 30 April 2013