



**Konsep *Behavior Therapy* dalam Meningkatkan *Self Efficacy*
Pada Siswa Terisolir**

Ilham Ahsanul Fikri¹, YeniKarneli²

Universitas Negeri Padang

ilhamahsanulfikri@gmail.com

Abstract

This article describes the concept of behavioral therapy in self-efficacy for isolated students. Behavioral theory assumes that the counselee's behavior is the result of the counselor's condition, therefore, the counselor in every counseling must assume that every counseling must assume that every counselee's reaction is the result of the situation (stimulus) it provides. The purpose of behavioral counseling in decision making is to actually make decisions. The behavioral counselor with the counselee agrees to arrange a sequence of behavior change procedures to be changed, and then the counselor stimulates the counselee's behavior. Behavioral counselors have a very important role in helping the counselee express the role that must be done by the counselor, namely being accepting, trying to understand the counselee and what is being said without judging or criticizing it. problems, goals to be achieved.

Abstrak

Artikel ini menjelaskan konsep terapi perilaku dalam self-efficacy untuk siswa terisolasi. Teori perilaku beranggapan bahwa perilaku konseli merupakan hasil dari kondisi konselor, oleh karena itu konselor dalam setiap konseling harus beranggapan bahwa setiap konseling harus menganggap bahwa setiap reaksi konseli merupakan akibat dari situasi (stimulus) yang diberikannya. Tujuan konseling perilaku dalam pengambilan keputusan adalah untuk benar-benar membuat keputusan. Konselor perilaku dengan konseli sepakat untuk menyusun urutan prosedur perubahan perilaku yang akan diubah, kemudian konselor merangsang perilaku konseli. Konselor perilaku memiliki peran yang sangat penting dalam membantu konseli mengungkapkan peran yang harus dilakukan oleh konselor yaitu menerima, berusaha memahami konseli dan apa yang dikatakan tanpa menilai atau mengkritiknya. masalah, tujuan yang ingin dicapai.

Keywords: Behavior Therapy, *Self Efficacy*, Siswa Terisolir

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam rentangan kehidupan manusia. Periode remaja adalah periode dimana individu meninggalkan masa kanak-kanaknya dan mulai masuk masa dewasa. Menurut Piaget (dalam Harlock, 1991) remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi kedalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas.

Kemudian menurut Elida Prayitno (2006) remaja adalah “Individu yang telah mengalami masa balig atau telah berfungsi hormon-hormon reproduksi sehingga wanita mengalami menstruasi dan pria mengalami mimpi basah”. Menurut Santrock (2007) “remaja adalah periode antara masa kanak-kanak transisi masa dewasa yang melibatkan perkembangan kognitif, perubahan biologis, dan sosioemosional.” Remaja juga merupakan masa kanak-kanak menjadi dewasa dengan rentang usia yang sudah ditentukan, dimana masa tersebut terjadi

pematangan baik itu pematangan fisik maupun psikologis.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa dimana individu berada pada masa transisi dari masa kanak-kanak menjadi dewasa yang melibatkan perkembangan kognitif, sosioemosional dan perubahan biologis dengan berfungsinya hormon reproduksi.

Remaja yang berada pada masa transisi mudah dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah keyakinan diri. Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) keyakinan diri atau self efficacy adalah keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap fungsi orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Selain itu self efficacy juga sebagai penentu bagaimana orang berfikir, memotivasi diri, dan berperilaku (Bandura, 1994)

Agustini (2016) menjelaskan aspek-aspek yang mempengaruhi self-efficacy ialah keyakinan menghadapi situasi yang tidak menentu, keyakinan terhadap kemampuan menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan melakukan tindakan, keyakinan mencapai target yang telah ditetapkan, keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul.

Self efficacy berperan penting bagi seorang remaja dalam pengambilan keputusan, salah satunya dalam pemilihan arah karier. Menurut Hurlock (2009) masa remaja merupakan masa yang berhubungan pada penentuan kehidupan di masa depan. Masa remaja merupakan pencarian identitas diri. Remaja harus mampu menjawab “Siapa saya? Mau ke mana saya? Bagaimana saya? Apa yang harus saya perbuat untuk karier masa depan saya?” sejumlah pertanyaan identitas diri seyogyanya dapat dijawab dengan tepat oleh remaja. Jika remaja tidak dapat menjawab dengan tepat maka remaja cenderung bingung menghadapi hidup, termasuk ke dalam pemilihan arah karier. Jika sebaliknya, maka remaja akan berkembang optimal dan tepat dalam pemilihan arah kariernya sehingga masa depan penuh harapan.

Agustina (2009) menjelaskan salah satu tugas perkembangan remaja yakni remaja sudah mempersiapkan diri untuk sekolah dan kerja. Keputusan tentang pilihan pekerjaan, jabatan atau karier yang dicita-citakan seseorang mempunyai kaitan yang erat dengan pendidikan yang ditempuh dan harus diselesaikan. Pendidikan merupakan bagian dari perjalanan awal karier seseorang dalam mempersiapkan diri untuk memasuki jenis pekerjaan tertentu. Kesesuaian

pekerjaan dengan keadaan diri diyakini akan membawa mereka untuk dapat menjalaninya secara baik di masa depan.

Menurut Alfaiz, Daharnis, & Syahnir (2013) efikasi diri adalah proses yang aktif salah satunya proses pemilihan. Orang yang memilih beraktifitas di suatu tempat berarti mereka sudah siap menangani masalah dan kesulitan yang dihadapinya.

Menurut Anggara, Yusuf & Marjohan (2016) keyakinan siswa atas kemampuan diri sendiri merupakan faktor yang pertama dan paling utama menentukan kesuksesan siswa di sekolah. Hal ini dikarenakan siswa yang memiliki efikasi diri tinggi yang memercayai bahwa mereka mampu menguasai tugas-tugas, dan meregulasi cara belajar mereka adalah siswa yang paling mungkin dapat mencapai prestasi di sekolah.

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

Penggunaan behavioral therapy ini juga menekankan pada perubahan tingkah laku manusia dan agar manusia tersebut bisa menemukan tingkah laku yang baru dan menghilangkan perilaku maladatif. Adapun jurnal yang menggunakan pendekatan behavioral yang telah penulis temukan dalam merubah tingkah laku di antaranya yaitu Efektifitas konseling behavioral dengan teknik positive reinforcement untuk meningkatkan sel efficacy diri siswa. pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Data penelitian dianalisis dengan teknik statistik t-test. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa konseling

behavioral teknik positive reinforcement efektif untuk meningkatkan self efficacy. (Suarni, 2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Shaping untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa kelas X MIA 4 di SMA Negeri 2 Singaraja. hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling behavioral dengan teknik shaping disiplin belajar, efektifitas itu terlihat dari rata-rata presentase peningkatan sebelum tindakan (Andika, 2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Penguatan Positif Sebagai Upaya Untuk Meminimalisasi perilaku membolos pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 1 Sawan Tahun Ajaran 2013-2014. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya turun perilaku membolos sesudah diberikan tindakan. Penurunan perilaku membolos siswa dipantau dari perubahan kehadiran di sekolah sangat meningkat yang didukung dari daftar hadir kelas (Anggi, 2014).

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

Dalam pandangan behavioral, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya. Untuk itu memahami kepribadian individu tidak lain adalah perilakunya yang tampak (Latipun, 2003: 85). Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa perilaku merupakan bagian dari kepribadian manusia yang terbentuk oleh pengalaman dalam berinteraksi dengan lingkungan.

Dalam pandangan behaviorisme perilaku bermasalah dimaknai sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Perilaku yang salah penyesuaian terbentuk melalui proses interaksi dengan lingkungannya. Artinya bahwa perilaku individu itu meskipun secara sosial adalah tidak tepat, dalam beberapa saat memperoleh ganjaran dari pihak tertentu. Dari cara demikian akhirnya perilaku yang tidak diharapkan secara sosial atau perilaku destruktif

dikelas (Latipun, 2003: 89). Sedangkan perilaku bermasalah dalam pandangan behaviorisme adalah perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan atau tidak sesuai dengan norma yang ada. Perilaku bermasalah ini merupakan kebiasaan-kebiasaan negatif yang juga terbentuk dari hasil interaksi dengan lingkungan.

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

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

Anak terisolir adalah anak yang tidak mempunyai teman dalam pergaulannya karena ia tidak mempunyai minat untuk mengikuti kegiatan-kegiatan kelompok sebagai proses bersosial. Siswa seperti ini lebih tertarik untuk melakukan kegiatan seorang diri dan tidak pandai dalam segi pergaulannya antar sesama teman (Gunarsa dan Yulia, 2003: 34). Selain itu, pengertian siswa terisolasi adalah siswa yang terasingkan atau ditolak oleh teman-temannya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku terisolir siswa adalah perilaku siswa yang menarik dirinya dari kehidupan sosial karena tidak mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada sehingga diasingkan oleh teman-temannya (Yusuf, 2005: 74).

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

METODE PENELITIAN

Penggalan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara. Selanjutnya data dianalisis dengan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Penelitian yang digunakan ialah analisis tinjauan pustaka, di mana tulisan ini akan memberikan penjelasan terkait analisis jurnal ilmiah terkait dengan pembahasan dipilih sebelumnya. Ada beberapa langkah dalam melakukan penelitian ini, yaitu (1) memilih artikel yang relevan, (2) mengumpulkan data awal untuk menyusun artikel, (3) mengangkat hal terkait topik, (4) menyatukan data penunjang, serta (5) menarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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

1. Latihan Asertif

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

2. Desensitisasi Sistematis

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

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

3. Terapi Implosif

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

4. Pengkondisian Aversi

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

5. Kontrak Perilaku

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

lebih dipentingkan dari pada pemberian hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil.

KESIMPULAN

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

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaiz, Daharnis, & Syahniar. (2013). Kontribusi Efikasi Diri Dan Konsep Diri terhadap Kesiapan Arah Karir Mahasiswa. *Jurnal Konselor*. Vol. 1 No. 1.
- Affianti, Tina dan Sri Mulyani Martaniah. (1998). *Peningkatan percaya diri Remaja Melalui Konseling Kelompok*, jurnal Pemikiran dan Penulisan Psikologi, jurusan psikologi UGM, Nomor 6 tahun III 1998.
- Agustina, H. (2009). Psikologi Perkembangan (Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Remaja). Bandung: Refika Aditama.
- Agustini, M. (2016). "Self-Efficacy dan Makna Hidup pada Penderita Penyakit Jantung Koroner." *eJurnal Psikologi*. Volume 4, No. 4, 2014.
- Andika Sari Putra, Wayan. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Shaping untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa kelas X MIA 4 di SMA Negeri 2, (Jurnal: Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Ganesha), Vol. 2, No: 1, Tahun: 2014.
- Anggara, Feri, Yusuf, A. Muri, & Marjohan. (2016). "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Modeling dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian". *Jurnal Konselor*. Vol. 5 No. 1. (1995). *Self efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University Press.
- D. Gunarsa, Singgih dan Yulia Singgih D. Gunarsa. (2003). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Kamus besar Bahasa.
- Elida Prayitno. (2006). Psikologi Perkembangan Remaja. Padang : Angkasa Raya
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). Teori Kepribadian. Alih Bahasa: Handrianto. Jakarta: Salemba Humanika.

- Hurlock, E.B. (2009). Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Indayani, Anggi. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Penguatan Positif Sebagai Upaya Untuk Meminimalisasi perilaku membolos pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 1 Sawan Tahun Ajaran 2013-2014, (Jurnal: Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Ganesha), Vol. 2, No. 1 2014.
- Ketut Suarni, Ni. (2014). Efektifitas konseling behavioral dengan teknik positive reinforcement untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa, (Jurnal: Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Ganesha), Vol. 2, No : 1 Tahun 2014.
- Rahmat Hidayat, Dede. (2011). Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian Dalam konseling, Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Santrock. (2007). Perkembangan Remaja Jilid II. Jakarta : Erlangga
- Sarjilah, (2011). Pengembangan Materi Bimbingan dan Konseling, Yogyakarta: Paramitra.
- Singgih. (2007). Konseling dan Psikoterapi, Jakarta: Diterbitkan oleh Anggota Ikapi.
- Yusuf L. N, Syamsu. (2005). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.