
KONSELING INDIVIDUAL MENGGUNAKAN PENDEKATAN BEHAVIOR DENGAN TEKNIK SHAPING

*Noviantika Monicana, Siti Mukarromah
Universitas PGRI Argopuro Jember*

Diterima : 30-10-2023

Disetujui : 30-10-2023

Diterbitkan : 31-10-2023

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk perubahan dan perbaikan dalam bidang pendidikan meliputi berbagai komponen yang terlibat di dalamnya baik itu pelaksana pendidikan di lapangan (kompetensi guru dan kualitas tenaga pendidik), mutu pendidikan, perangkat kurikulum, sarana dan prasarana pendidikan dan mutu manajemen pendidikan termasuk perubahan dalam metode dan strategi pembelajaran yang lebih inovatif. Upaya perubahan dan perbaikan tersebut bertujuan membawa kualitas pendidikan Indonesia lebih baik. Untuk menghadapi tantangan ini diperlukan kesiapan individu secara fisik dan mental, agar lebih mampu mengatasi berbagai hal dalam mencapai kesuksesan.

Kata kunci: Konseling, Individu, Behavior, Shapping

Abstract: *This research aims to change and improve the field of education, covering the various components involved in it, including implementing education in the field (teacher competency and quality of teaching staff), quality of education, curriculum tools, educational facilities and infrastructure and the quality of educational management, including changes in methods. and more innovative learning strategies. These changes and improvements are aimed at bringing the quality of Indonesian education to a better level. To face this challenge requires individual physical and mental readiness, so that they are better able to overcome various things in achieving success.*

Keywords: *Counseling, Individual, Behavior, Shapping*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia. Pendidikan selalu mengalami perubahan, perkembangan dan perbaikan sesuai dengan perkembangan di segala bidang kehidupan. Perubahan dan perbaikan dalam bidang pendidikan meliputi berbagai komponen yang terlibat di dalamnya baik itu pelaksana pendidikan di lapangan (kompetensi guru dan kualitas tenaga pendidik), mutu pendidikan, perangkat kurikulum, sarana dan prasarana pendidikan dan mutu manajemen pendidikan termasuk perubahan dalam metode dan strategi pembelajaran yang lebih inovatif. Upaya perubahan dan perbaikan tersebut bertujuan membawa kualitas pendidikan Indonesia lebih baik. Untuk menghadapi tantangan ini diperlukan kesiapan individu secara fisik dan mental, agar lebih mampu mengatasi berbagai hal dalam mencapai kesuksesan.

Konseling individual terjadi ketika seorang konselor bertemu secara pribadi dengan seorang siswa untuk tujuan konseling . Ini adalah interaksi antara konselor dan konseli yang berfikir bahwa ini adalah esensi dari pekerjaan konselor. Layanan konseling individual merupakan bentuk layanan bimbingan dan konseling khusus antara peserta didik (klien) dengan konselor dan mendapat layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang di derita peserta didik(klien). Konseling individual merupakan bentuk layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien. Dengan demikian konseling perorangan merupakan” jantung hati”. Pengertian “jantung hati ”adalah apabila seorang konselor telah menguasai dengan baik apa, mengapa dan bagaimana pelayanan konseling itu (memahami, menghayati dan menerapkan wawasan, pengetahuan dan keterampilan dengan berbagai teknik) maka di harapkan ia dapat menyelenggarakan layanan-layanan bimbingan lainnya tanpa mengalami banyak kesulitan.

Konseling behavioral merupakan bentuk layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien. Dengan demikian konseling perorangan merupakan” jantung hati”. Pengertian “jantung hati”adalah apabila

seorang konselor telah menguasai dengan baik apa, mengapa dan bagaimana pelayanan konseling itu (memahami, menghayati dan menerapkan wawasan, pengetahuan dan keterampilan dengan berbagai teknik) maka di harapkan ia dapat menyelenggarakan layanan-layanan bimbingan lainnya tanpa mengalami banyak kesulitan.

Teknik shaping adalah pembentukan perilaku baru atau perilaku yang belum pernah dilakukan individu, dan sulit atau tidak mungkin untuk memunculkan perilaku baru yang di inginkan tersebut, dengan cara memberi penggukuh/penguat jika telah muncul perilaku-perilaku yang menyerupai atau mendekati perilaku yang di inginkan, sehingga pada akhirnya memunculkan perilaku yang sama sekali baru yang diinginkan

METODE PENELITIAN

Penetian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kualitatif deskriptif, yaitu data yang diperoleh dituangkan dalam bentuk uraian/kualitatif (Moleong, 2010) dalam teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan tiga pendekatan yakni; 1). Observasi (Observation) (Creswell, 2016), 2). Wawancara (Interview) (Sugiono, 2017) dan 3). Dokumentasi (Documentation) (Indriantoro dan Supomo, 2002). Teknik analisis data dilakukan dalam dua tahap. Pada tahap awal melibatkan adanya empat tahapan yakni *collection*, *data display*, *data condensation* dan *data verifying* (Miles, Huberman, & Saldana, 2014). Tahap berikutnya adalah interpretasi terhadap temuan dilapangan sebagai upaya untuk memahami makna yang diperoleh dari data lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Sarlito Wirawan Sarwono (2009: 61), “Shaping ialah proses yang menggunakan pembelajaran dengan jalan pelajaran yang diberikan secara perlahan mendekati sama dengan tingkah laku rumit”. Menurut Corey Gerald (2007: 93),”Teknik shaping adalah mengajarkan tingkah laku dengan terus-menerus

melakukan aproksimasi dan membuat rantai hubungan”. Tingkah laku yang tidak pernah di munculkan tidak dapat direinforcement. Shaping dilakukan melalui sejumlah pendekatan yang berangsur, dan dalam prosesnya akan terdapat tingkah laku yang direinforcement dan ada yang tidak. Pada setiap tahap, konselor diharapkan dapat memberikan reinforcement sampai pada tahap perilaku yang diinginkan itu muncul. Shaping merupakan metode penting untuk mengembangkan pola tingkah laku baru disamping penggunaan reinforcement untuk memperkuat tingkah laku. Kebanyakan yang di ajarkan disekolah adalah urutan tingkah laku yang kompleks, bukan hanya “simple response”. Tingkah laku yang kompleks ini dapat di ajarkan melalui proses “shaping” atau “successive approximations” (menguatkan komponen-komponen respon final dalam usaha mengarahkan subyek kepada respon final tersebut). Beberapa tingkah laku yang mendekati respon tersekolahnal.bila guru membimbing siswa menuju pencapaian tujuan dengan memberikan penguatan pada langkah-langkah menuju keberhasilan, maka guru itu menggunakan teknik yang disebut shaping.

Memberikan reinforcement (penguatan) pada perilaku yang mendekati. Jika salah satu perilaku yang mendekati tidak terbentuk dalam frekuensi yang tinggi, maka terapis menghentikan pemberian reinforcement untuk perilaku lain yang mendekati. Shaping merupakan prosedur behavior untuk membentuk perilaku target dengan cara memberikan reinforcement pada berbagai perilaku yang mendekati, hingga pada akhirnya terbentuk perilaku yang diinginkan (perilaku target). Ketika perilaku yang mendekati perilaku target muncul, maka akan diberikan reinforcement pada saat yang sama diberikan extenction untuk memadamkan perilaku sebelumnya.

Sebagai contoh, ketika anak diajarkan berbicara, ketika ia mengucapkan “ma” maka orang tua memberikan reinforcement berupa pelukan, ciuman, ketika ia berhasil mengucapkan “mama” maka reinforcement diberikan kembali, sedangkan pemberian reinforcement pada “ma” dihilangkan.

Dalam penerapan shaping didalam diri seseorang dapat efektif dan tidak tergantung dari pelaksana. Menurut Komalasari, dkk. (2011:171-172), adanya faktor-

faktor yang mempengaruhi efektivitas pembentukan tingkah laku (shaping) antara lain spesifikasi perilaku akhir yang ingin dicapai. Ketepatan pemilihan perilaku yang spesifik akan mempengaruhi ketepatan hasil. Memilih perilaku awal. Hal ini bertujuan untuk menetapkan level pencapaian awal yang dimiliki, karena program shaping bertujuan untuk mencapai perilaku secara bertahap. Memilih tahapan shaping, mulai perilaku awal bergerak ke perilaku akhir.

Teknik Shaping memiliki jenis-jenis yang dilakukan dalam dibentuknya sebuah perilaku konseli yang diharapkan. Ada dua jenis dalam teknik shaping dapat digunakan sebagai proses bantuan untuk menyelesaikan masalah dan membentuk perilaku konseli antara lain 1) penguatan positif diberikan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang dan meningkat. Cara ini sangat ampuh untuk mengubah tingkah laku yang tidak baik menjadi baik. Bentuk penguatan positif adalah sebagai berikut : primary reinforcement, yaitu ganjaran yang langsung dapat dinikmati oleh konseli misalkan makanan dan minuman. Secondary reinforcement, yaitu pemberian penguatan melalui senyuman, persetujuan, pujian, bintang-bintang emas atau mendali dan tanda penghargaan seperti uang serta hadiah. Contingency reinforcement, tingkah laku tidak menyenangkan dipakai sebagai syarat agar anak melakukan tingkah laku menyenangkan. Bentuk penguatan dapat disesuaikan sesuai dengan kebutuhan dan usia konseli. Apabila konseli masih anak-anak dapat diberikan hal yang disukai supaya anak dapat memunculkan perilaku yang diinginkan. Namun apabila konseli sudah remaja maka dapat diberikan pujian, senyuman, pelukan, dll. 2) Punishment dan Reward adalah suatu bentuk teori penguatan positif yang bersumber dari teori behavior. Reward dan punishment bentuk timbal balik dari perbuatan positif suatu individu. Respon positif merupakan reward, sedangkan respon negatif merupakan punishment, tapi keduanya punya tujuan yang sama untuk mengubah perilaku individu ke arah yang lebih baik lagi.

Tujuan teknik shaping ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam menentukan tujuan konseling menurut Krumboltz dan Thorensen yaitu : 1)

Menyesuaikan tujuan konseling dengan keinginan konseli. 2) Untuk mencapai tujuan konseli, maka konselor harus bersedia membantu. 3) Konselor dapat memperkirakan sejauh mana konseli mencapai tujuannya.

Proses treatment dalam teknik shaping ialah proses belajar, konselor diharapkan dapat membantu proses belajar konseli dengan cara mendorong konseli untuk menceritakan keadaan yang benar-benar terjadi kala waktu itu. Teknik Shaping memiliki beberapa tahapan diantaranya melakukan asesmen (assessment) adalah tahapan yang mempunyai tujuan bahwa konselor dapat menganalisis apa saja yang dilakukan atau yang dialami konseli pada saat itu. Disini peran konselor harus aktif dalam mencari berbagai informasi atau data pribadi dari konseli, yang mencakup aktivitas nyata, perasaan, dan pikiran konseli. Sehingga yang didapat sumber data yang valid. Maka dari itu agar memperoleh sumber data yang valid peneliti menggunakan beberapa langkah untuk melakukan tahapan assessment.

Menentukan tujuan (goal setting). konselor dan konseli menentukan bagaimana tujuan dari konseling berdasarkan informasi yang sudah diperoleh, diatur dan dianalisis. Pada fase menentukan goal setting, konselor membantu konseli dalam melihat masalahnya dan menentukan tujuan yang diinginkan. Pada saat membuat goal setting, harus ada kesepakatan antara konselor dengan konseli.

Mengimplementasikan teknik (technique implementation). Konselor menentukan strategi yang baik untuk membantu konseli mencapai perubahan perilakunya. Penerapan keterampilan dan teknik-teknik konseling dalam membantu klien mengatasi masalahnya. Konselor harus benar-benar mampu menerapkan berbagai teknik konseling.

Evaluasi dan mengakhiri konseling (evaluation-termination). Pada tahap ini terjadi secara berkelanjutan. Sudah efektif atau tidaknya teknik ini dilihat dari perubahan perilaku pada diri konseli serta efektif atau tidaknya konselor dilihat dari sini. Maka, perubahan perilaku dari konseli sendiri merupakan tolak ukur apakah konseling ini berhasil atau tidak. Sedangkan terminasi adalah proses dihentikannya atau pengakhiran dari sebuah konseling yang sudah dilakukan. Apabila target

perilaku yang dibuat pada goal setting belum terpenuhi, maka tidak boleh mengakhiri proses konseling ini dan harus melakukan konseling tahap selanjutnya.

CONTOH KASUS

Verbatim ini menggambarkan proses konseling behavioral (teknik shaping) yang berfokus pada tahap implementasi teknik (pemberian treatment).

I. Identitas Konseli

Nama : Azizah
Sekolah : Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri

II. Sinopsis

Azizah adalah seorang mahasiswi di sebuah Perguruan Tinggi Negeri di kota X. Akhir-akhir ini dia memiliki kebiasaan baru yang hampir menyita seluruh waktu belajarnya yaitu bermain game online. Hampir setiap saat dia memegang hp untuk bermain game online, dia merasa seperti ada yang kurang ketika dia tidak memainkan game itu, sehingga Azizah tidak ada waktu untuk belajar dan bahkan sampai tidak tahu deadline mengerjakan tugas kuliahnya. Kebiasaan ini akhirnya mengganggu Azizah, dan akhirnya Azizah memutuskan untuk melakukan konseling dengan konselor. Pada pertemuan ke-1 konselor bersama konseli mengidentifikasi bidang focus masalah dari konseli, dan pada pertemuan ke-2 konselor bersama konseli membahas tentang hasil pengumpulan data berkenaan dengan pelaksanaan kegiatan yang menjadi focus masalah. Dan saat ini adalah pertemuan ke-3

III. Wawancara

	Dialog	Tahapan
Konselor	Tak terasa kita sudah berada padda sesi	opening

	<p>konseling ke-3, dimana pada sesi konseling sebelumnya, azizah telah mengungkapkan masalah, serta saya bersama Azizah telah mendiskusikan dampak akademik berdasarkan data yang saya peroleh dari para dosen.</p> <p>Nah, sekarang kita akan menuju pada inti dari konseling ini, akan tetapi sebelumnya saya ingin mendengar sekali lagi dari Azizah mengungkapkan inti masalah yang dihadapi oleh Azizah, mari kita mulai...</p>	
Konseli	<p>Nah, jadi begini, karena saya ini adalah pecinta game dan komik, jadi saya sering melalaikan tugas saya, saya sukanya saat mengerjakan tugas menggunakan system SKS atau Sistem Kebut Semalam, dan ketika saya sudah main game, saya akan lupa waktu pak</p> <p>Saat main game saya bisa menghabiskan waaktu sampai 2-3 jam, kadang saat hari libur itu sampai 4-5 jam pak</p>	
Konselor	<p>Saya menyimpulkan adanya suatu kebiasaan buruk Azizah, yaitu kecanduan bermain game dan hal tersebutlah yang menjadi pemicu tugas kuliah yang tidak dipedulikan Azizah</p>	Opening
Konseli	<p>Dulu saya pernah cerita kepada teman saya, dan dia member saran agar saya mengurangi kegiatan saya bermain game, dari 2jam menjadi 1 jam, dan waktu hari minggu biasanya 5 jam jadi 2 jam</p>	
Konselor	<p>Memang benar, mengubah kebiasaan buruk sangat sulit dan tidak mudah seperti membalikkan</p>	Menentukan starting

	telapak tangan, namun saya percaya, jika ada niat yang baik untuk mengurangi kebiasaan bermain game untuk menjadi lebih baik maka perlahan tapi pasti kebiasaan itu akan berkurang	behavior
Konseli	Saya sudah pernah mencoba, tetapi hanya bertahan beberapa hari saja, setelah itu tetap saja saya terpancing untuk bermain game, solusinya menurut bapak bagaimana ya pak?	
Konselor	Jadi dengan kesungguhan hati Azizah merubah ke arah yang lebih baik yaitu rajin mengerjakan tugas.	Beri penguatan pada starting behavior
	Baik, disini Azizah memiliki target untuk merubah perilaku negative yaitu kecanduan bermain game menjadi perilaku positif yaitu rajin mengerjakan tugas	Jika starting behavior sudah sering muncul, hentikan penguatan
	Coba Azizah ingat kembali betapa besar pengorbanan orang tua Azizah untuk menguliahkan Azizah, bayangkan saja akan sebesar apa rasa bangga orang tua Azizah mendengar kabar baik bahwa Azizah berprestasi di kampus yang dimulai dari hal kecil seperti kebiasaan positif mengerjakan tugas	Menentukan starting behavior
	Saya punya tantangan untuk Azizah, pada setiap bukumu, kamu tempel foto kedua orang tuamu dan gunakan wallpaper foto orangtua pada HP kamu, jadi setiap kali kamu akan membuka buku atau HP, kamu	Beri penguatan pada perilaku baru tersebut

	akan teringat betapa besar pengorbanan orangtuamu (treatment) untuk membiayai pendidikan kamu, dan kamu memiliki tekad penuh untuk membahagiakan orangtuamu, sampai disini kamu paham?	
Konseli	Baik pak, nanti saya akan coba saran-saran dari bapak untuk saya praktikkan di kehidupan saya, semoga ini akan berhasil membuat saya mengurangi main game dan saya ingat kembali tujuan saya di sini bukan untuk main game tapi untuk kuliah pak, adapun untuk perkembangan dan prosesnya saya nanti akan mengabari bapak lagi	
Konselor	Baik..	
Konseli	Baik pak, terimakasih sudah banyak membantu saya, konsultasi hari ini dan saya menjadi tercerahkan kembali bahwa saya harus ingat tujuan saya di sini, terima kasih pak	
Konselor	Sama-sama	

KESIMPULAN DAN SARAN

Teknik shaping didefinisikan sebagai pengembangan perilaku baru dengan memberikan reinforcement pada setiap perkembangan dari perilaku yang menyerupai target perilaku yang sudah ditetapkan, oleh karena itu teknik ini juga dikenal sebagai method of successive approximations (Martin & Pear, 2015).

Teknik modifikasi perilaku yang digunakan adalah, dengan menggunakan shaping. Alasan penggunaan teknik ini karena sebelumnya partisipan tidak pernah memunculkan perilaku meminta bantuan pada orang lain yang tidak dikenalnya untuk membantu menyeberang jalan.

Teknik shaping adalah pembentukan perilaku baru atau perilaku yang belum pernah dilakukan individu, dan sulit atau tidak mungkin untuk memunculkan perilaku baru yang diinginkan tersebut, dengan cara memberi pengukuh/penguat jika telah muncul perilaku-perilaku yang menyerupai atau mendekati perilaku yang diinginkan, sehingga pada akhirnya memunculkan perilaku yang sama sekali baru yang diinginkan. . Shaping merupakan metode penting untuk mengembangkan pola tingkah laku baru disamping penggunaan reinforcement untuk memperkuat tingkah laku. Kebanyakan yang diajarkan disekolah adalah urutan tingkah laku yang kompleks, bukan hanya “simple response”. Tingkah laku yang kompleks ini dapat diajarkan melalui proses “shaping” atau “ successive approximations” (menguatkan komponen-komponen respon final dalam usaha mengarahkan subyek kepada respon final tersebut). Beberapa tingkah laku yang mendekati respon tersebut bila guru membimbing siswa menuju pencapaian tujuan dengan memberikan penguatan pada langkah-langkah menuju keberhasilan, maka guru itu menggunakan teknik yang disebut shaping.

DAFTAR PUSTAKA

- Angga Eka Yuda Wibawa, Anwar Sutoyo, Sugiyo yang berjudul *Pengembangan Model Konseling Kelompok Behavior dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kabupaten Lamongan*, Jurnal Bimbingan Konseling 2015.
- Budiharjo, Paulus, *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1997.
- Chapin. J.P. 2002.*Kampus Lengkap Psikologi*.Terjemahan oleh Kartini Kartono. Jakarta:Raja G.
- Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), hlm. 196.
- Komalasari, Gantina, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta Barat:PT. Indeks,/2011.
- Latipun, Psikologi Konseling, Malang: UMM Press, 2008.
- Lumongga Lubis, Namora, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, Jakarta: Kencana prenada media group, 2011.
- Namora lumongga Lubis, *memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*, (Jakarta: Kencana prenada media.