

Research Article

## Management Techniques and Behavioral Counseling Procedures in Developing Human Personality

**Thessia Permata Bunda**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [tiathessia@gmail.com](mailto:tiathessia@gmail.com)

**Netrawati**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [netrawati@fip.unp.ac.id](mailto:netrawati@fip.unp.ac.id)

**Zadrian Ardi**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [zadrian@fip.unp.ac.id](mailto:zadrian@fip.unp.ac.id)

**Rahmad Firmansyah**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [rahmadfirmansyah17@gmail.com](mailto:rahmadfirmansyah17@gmail.com)

**Pu'ad Maulana**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [alanelfath30@gmail.com](mailto:alanelfath30@gmail.com)

Copyright © 2024 by Authors, Published by Manajia: Journal of Education and Management.

Received : May 31, 2023

Revised : June 15, 2023

Accepted : June 30, 2024

Available online : July 21, 2024

**How to Cite:** Thessia Permata Bunda, Netrawati, Zadrian Ardi, Rahmad Firmansyah, & Pu'ad Maulana. (2024). Management Techniques and Behavioral Counseling Procedures in Developing Human Personality. *Manajia: Journal of Education and Management*, 2(3), 133-139. <https://doi.org/10.58355/manajia.v2i3.58>

**Abstract.** Behavioral counseling is one of the counseling approaches used to change individual behavior. This paper aims to describe how behavioral counseling views humans and personality as well as outline the goals, processes and techniques in behavioral counseling. The method used is a literature review by collecting various information from relevant sources regarding behavioral counseling. With behavioral counseling, clients are expected to create new behaviors, eliminate inappropriate behaviors and strengthen and maintain desired behaviors.

**Keywords:** Counseling, Behavioral, Human Personality.

**Manajemen Teknik Dan Prosedur Konseling Behavioral Dalam Mengembangkan Kepribadian Manusia**

**Abstrak.** Konseling behavioral merupakan salah satu pendekatan konseling yang digunakan untuk

mengubah tingkah laku individu. Tulisan ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana pandangan konseling behavioral terhadap manusia dan kepribadian serta menguraikan tujuan, proses dan teknik dalam konseling behavioral. Metode yang digunakan yaitu kajian pustaka dengan mengumpulkan berbagai informasi dari sumber-sumber yang relevan mengenai konseling behavioral. Dengan konseling behavioral diharapkan klien dapat menciptakan perilaku baru, menghapus perilaku yang tidak sesuai dan memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.

**Kata Kunci:** Konseling, Behavioral, Kepribadian Manusia.

## PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk hidup yang memiliki perilaku. Perilaku manusia dibentuk berdasarkan reaksi terhadap lingkungannya. Konseling behavioral berpendapat bahwa kepribadian manusia dapat dipelajari melalui tingkah laku yang tampak. Konseling behavioral adalah suatu upaya konselor dalam membantu konseli dalam pemecahan masalah emosional, interpersonal dan pengambilan keputusan untuk membantu mereka mengubah perilaku mereka sendiri (Aryadi, Ati, Seynta, & Muhammad, 2024). Modifikasi perilaku adalah istilah lain untuk konseling behavioral, yang berarti mengambil tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku (Rukaya, 2019).

Syahrul & Nur (2020) menyatakan bahwa salah satu aspek penting dari konseling behavior ialah mendorong klien untuk mencoba berbagai jenis tingkah laku baru dengan tujuan meningkatkan tingkah laku adaptif mereka. Mereka membantu menggeneralisasikan dan memindahkan pengetahuan yang diperoleh selama konseling ke lingkungan lain di luar konseling. Tujuan dari pendekatan behavioral adalah untuk mengubah tingkah laku yang tidak diinginkan (maladaptif). Pendekatan ini juga menekankan pada tingkah laku yang positif (adaptif).

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan ini yaitu kajian pustaka. Kajian pustaka merupakan pengumpulan atau mencari dan menghimpun berbagai informasi yang berkaitan dan yang relevan mengenai topik atau masalah yang sedang dibahas dalam penulisan karya dapat melalui jurnal, buku, skripsi, tesis maupun sumber elektronik lainnya (Mahanum, 2021).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pandangan tentang Manusia

Menurut perspektif behavioral, hakikat manusia bersifat pasif dan mekanistik, mereka dianggap sebagai makhluk yang memiliki kemampuan untuk diprogram dan diubah sesuai dengan lingkungannya yang dibentuknya. Keberadaan manusia dimulai dengan respons terhadap lingkungannya, dan hasil dari interaksi ini membentuk individualitas (Romiaty, Esti, Dony, Nonsihai, & Susi, 2023).

Kepribadian individu dibentuk oleh pengalaman dan interaksi mereka dengan lingkungannya (Suwanto, 2016). Skinner (Sulistiyono, 2022) memandang bahwa konsekuensi yang diterima menentukan bagaimana orang berperilaku. Jika perilaku seseorang mendapat balasan positif atau diterima, mereka akan melanjutkan atau mengulangi perilaku tersebut, tetapi jika perilaku tersebut mendapat balasan negatif (hukuman) atau ditolak, mereka akan menghindari atau

menghentikan perilaku tersebut.

Mulawarman (2019: 112-113) menyebutkan ada beberapa hakikat manusia menurut pendekatan konseling behavioral, yaitu:

1. Tingkah laku manusia diperoleh melalui proses belajar

Tepat atau tidaknya, dikehendaki atau tidaknya perilaku manusia diperoleh melalui proses belajar. Misalnya jika seseorang melanggar aturan yang di dalam masyarakat atau lingkungannya maka ia akan memperoleh ganjaran.

2. Manusia berkembang melalui proses kematangan dan belajar.

Perubahan perilaku yang dialami individu sebagian disebabkan oleh proses kematangan dan hasil belajar dari peristiwa yang telah mereka alami. Dengan waktu, individu tersebut akan mempertimbangkan apakah perilaku yang mereka tunjukkan benar atau tidak karena adanya respons dari lingkungan mereka.

3. Manusia berinteraksi dengan lingkungannya

Manusia melakukan interaksi dan belajar melalui apa yang dia lihat dan rasakan dari lingkungannya. Kepribadian individu berkembang tergantung pada interaksinya dengan lingkungannya.

4. Manusia bersifat unik

Setiap manusia memiliki perilaku yang berbeda-beda, seseorang dapat mengartikan suatu situasi serta bereaksi akan situasi tersebut secara berbeda dari hasil belajar yang ia peroleh sebelumnya.

5. Manusia memiliki kebutuhan bawaan khususnya kebutuhan fisiologis

Orang memiliki kebutuhan bawaan, terutama kebutuhan fisiologis, yang akan dipenuhi melalui pengalaman hidup.

6. Manusia bersifat reaktif

Seseorang akan merespon atau memberikan reaksi atau berperilaku saat mendapat stimulus dari lingkungannya.

7. Manusia dipengaruhi oleh aspek kognitifnya

Perilaku seseorang juga dipengaruhi oleh aspek kognitif. Perilaku seseorang bukan hanya berasal dari kondisi bersyarat belaka, tetapi juga dari social maupun proses kognitif.

### **Perkembangan Kepribadian**

Menurut teori kepribadian behavioristik, tingkah laku yang tampak dan diamati, atau tingkah laku yang dapat diamati, menentukan kepribadian seseorang. Pengalaman hidup seseorang, yaitu keadaan atau dorongan yang mereka terima, membentuk kepribadiannya, dan perilaku yang dihasilkan dari interaksi individu dengan lingkungannya (Sudayana, I Kadek, & I Ketut, 2020).

Perilaku bermasalah, menurut behaviorisme, didefinisikan sebagai perilaku, kebiasaan-kebiasaan yang ditolak, atau perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Interaksi dengan lingkungan membentuk perilaku yang salah penyesuaian. Ini berarti bahwa perilaku seseorang, meskipun tidak adil secara sosial, kadang-kadang mendapatkan ganjaran dari pihak tertentu (Haslindah, Andi, & Jamal, 2021).

Behaviorisme (Pihasniwati, 2008) memandang perilaku bermasalah adalah sebagai berikut:

- 1) Tingkah laku bermasalah adalah tingkah laku atau kebiasaan buruk atau tidak sesuai dengan tuntunan lingkungan.
- 2) Cara belajar yang salah atau lingkungan yang salah adalah sumber tingkah laku yang salah.
- 3) Manusia Orang yang mengalami masalah itu cenderung merespon tingkah laku negatif dari lingkungannya.
- 4) Belajar adalah cara semua tingkah laku manusia dipelajari, dan prinsip-prinsip belajar juga dapat digunakan untuk mengubah tingkah laku tersebut.

### **Tujuan Konseling**

Tujuan umum konseling perilaku adalah untuk menciptakan lingkungan baru untuk belajar. Tujuan ini dibagi menjadi tiga kategori: memperbaiki perilaku yang tidak sesuai, belajar cara membuat keputusan, dan mencegah masalah muncul (Syahrul & Nur, 2020). Sedangkan menurut Marliani, I Wayan, & I Gede (2021) konseling behavioral bertujuan untuk (1) mengembangkan perilaku baru, (2) menghapus perilaku yang tidak sesuai, dan (3) mempertahankan dan memperkuat perilaku yang diinginkan. Tujuan khusus dari konseling perilaku adalah membantu konseli mempelajari tingkah laku tertentu yang sesuai dengan keunikan mereka (Sulistiyono, 2022). Menurut Musyrifin (2020) Memodifikasi tingkah laku yang tidak diinginkan (maladaptif) adalah tujuan dari pendekatan behavioral, yang menekankan tentang tingkah laku yang positif (adaptif).

Fokus sesi konseling perilaku adalah mengubah perilaku klien. Tujuan-tujuan ini adalah sebagai berikut:

1. Menciptakan lingkungan baru untuk proses belajar;
2. Menghapus hasil belajar yang tidak adaptif;
3. Memberikan pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari;
4. Membantu konseli menghilangkan respons yang lama yang merusak diri atau maladaptive dan mempelajari respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai (adjustive);
5. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptive memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan; dan
6. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor (Damayanti & Tri, 2016).

### **Teknik Konseling Behavioral**

Teknik utama konseling behavior dapat digunakan dan hasilnya dapat dievaluasi dan bisa diterapkan dalam format apapun, diantaranya:

1. Disentisisasi Sistematis, digunakan untuk menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negative, yang mencakup munculnya tingkah laku atau respons yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihilangkan. Teknik disentisisasi digunakan untuk mengajar klien untuk menunjukkan respons yang tidak konsisten dengan kecemasan.
2. Teknik operant conditioning, prinsip kunci dalam behavioral adalah

- penguatan positif, penguatan negative, extinction, hukuman positif dan hukuman negative.
3. Model asesmen fungsional, merupakan garis besar yang akan membantu konselor melakukan intervensi yang diperlukan oleh konseli. Dalam memberikan perilaku, konselor melakukan langkah-langkah secara bertahap.
  4. Exposure therapies, In vivo desensitization dan flooding adalah dua jenis terapi exposure yang memaksimalkan kecemasan dan ketakutan konseli.
  5. Eye movement desensitization and reprocessing, didesain dalam membantu konseli yang mengalami post traumatic stress disorder.
  6. Assertion training, metode ini berasal dari konsep terapi kognitif perilaku, diajukan untuk konseli yang tidak dapat mengungkapkan keyakinan dalam dirinya sendiri.
  7. Self management programs and self-directed behavior, terapi untuk konseli untuk membantu mereka belajar mengatur dan mengontrol diri mereka sendiri.
  8. Multimodal therapy, clinical behavior therapy, dikembangkan dengan berdasarkan pada pendekatan holistik dari teori belajar sosial dan terapi kognitif, yang kemudian dikenal sebagai eklektik teknik (Lesmana, 2021).
  9. Pengkondisian Aversi, digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk dengan meningkatkan kepekaan konseli untuk mengamati bagaimana dia menanggapi stimulus yang disenanginya dan stimulus yang sebaliknya. Tingkah laku yang tidak dikendaki dipicu oleh stimulus yang tidak menyenangkan. Diharapkan bahwa pengaturan ini akan menghubungkan tingkah laku yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan.
  10. Pembentukan Tingkah Laku Model, modeling membentuk kebiasaan baru pada konseli dan mempertahankan kebiasaan yang sudah ada. Dengan menggunakan metode ini, konselor menunjukkan kepada konseli tentang tingkah laku model; mereka dapat menggunakan model fisik, audio, atau hidup atau lainnya, dan mereka memahami jenis tingkah laku yang akan dicontoh. Konselor memberikan pujian kepada tingkah laku yang berhasil sebagai ganjaran sosial (Suranata, Ni Ketut, & I Ketut, 2022).

### **Prosedur Konseling Behavioral**

Konseling perilaku adalah pengalaman belajar yang membantu klien mengubah perilakunya untuk menyelesaikan masalah. (Suranata, Luh, Putu, & Kade, 2022). Proses konseling behavioral dibingkai dalam kerangka kerja yang bertujuan untuk mengajar konseli dalam melakukan perubahan tingkah laku. Konselor mendorong konseli untuk mengemukakan kondisi yang dialami secara rinci. Adapun prosedur konseling behavioral secara rinci adalah sebagai berikut:

#### **1. Identifikasi**

Proses identifikasi dilakukan dengan tujuan untuk mengungkap keadaan yang dialami konseli terutama akibat dari perilaku-perilaku maladaptive yang dimilikinya, identifikasi dapat dilakukan melalui pemberian asesmen kepada konseli oleh konselor.

2. Penetapan Tujuan

Setelah melakukan asesmen, konselor dan klien menetapkan dan merumuskan tujuan yang ingin dicapai. Ini dicapai dengan cara berikut: (1) konselor dan konseli menjelaskan masalah yang dihadapi konseli; dan (2) konseli menekankan perubahan yang diinginkan yang akan terjadi sebagai hasil dari konseling. Perumusan tujuan harus mengacu pada (1) apakah tujuan tersebut benar-benar diinginkan konseli; (2) apakah tujuan tersebut realistic; (3) mencermati keuntungan dan kerugian dari tujuan tersebut.

3. Implementasi Teknik

Konseli dan konselor menentukan dan menerapkan teknik konseling untuk mencapai tujuan tingkah laku yang diinginkan.

4. Evaluasi dan Terminasi

Pada tahap ini, konselor menilai apakah konseling telah menghasilkan atau tidak sesuai dengan tujuan konseling.

5. Tindak Lanjut

Untuk membuat proses konseling lebih baik dan lebih baik, konselor memberikan dan menganalisis umpan balik.

## KESIMPULAN

Kehidupan manusia dimulai dengan reaksinya terhadap lingkungannya, dan pola perilaku yang dihasilkan dari interaksi ini membentuk kepribadian. Interaksi individu dengan lingkungannya, atau pengalaman hidup, menentukan perilaku manusia. Perilaku manusia dipengaruhi oleh konsekuensi yang diterima. Orang berinteraksi dengan lingkungannya, menjadi unik, memiliki kebutuhan bawaan, reaktif, dan kognitif, dan berkembang sebagai manusia. Menurut perkembangan kepribadian behavioristik, kepribadian manusia adalah hasil dari perilaku organisme. Menurut behaviorisme, perilaku bermasalah adalah perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat.

Konseling perilaku juga dikenal sebagai modifikasi perilaku, yang berarti mengambil tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang. Konseling perilaku bertujuan untuk (1) mengembangkan perilaku baru, (2) menghapus perilaku yang tidak sesuai, dan (3) mempertahankan dan memperkuat perilaku yang diinginkan. Teknik-teknik konseling perilaku meliputi desentisasi sistematis, pengkondisian operan, asesmen model fungsional, pelatihan relasi, terapi pemaparan, desentisasi gerakan mata dan pemrosesan ulang, pelatihan asertif, program manajemen diri, terapi multimodal, pengkondisian yang tidak menyenangkan, dan model tingkah laku (Modelling). Teknik-teknik ini membantu para konselor untuk memahami dan memenuhi kebutuhan klien mereka, memastikan bahwa mereka dapat mengatasi masalah mereka secara efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Neviyarni S, & Herman Nirwana. (2024). Efforts To Increase Student Learning Motivation From A Psychological Perspective. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*, 2(1), 11–21.  
<https://doi.org/10.58355/psy.v2i1.15>

- Arya, F., Ati, K., Desynta, I. S., & Muhammad, A. S. 2024. "Pendekatan Konseling Behavioral dalam Menangani Kenakalan Remaja". *Concept: Journal of Social Humanities and Education*. Vol. 3, No. 1.
- Damayanti, R., & Tri, A. 2016. "Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling untuk Mengatasi Perilaku Agresif pada Peserta Didik Kelas VII B SMP Negeri 07 Bandar Lampung". *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 03 (1).
- Haslindah., Andi, J. A. P., & Jamal, P. 2021. "Pendekatan Konseling Behavioral dalam Penanganan Remaja Bermasalah". *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*. Volume 1, Nomor 2.
- Mahanum. 2021. "Tinjauan Kepustakaan" *ALACRITY: Journal of Education*. Volume 1, Issue 2.
- Marliani., I Wayan, S., & I Gede, D. G. 2021. "Penerapan Model Konseling Behavioral dalam Mengelola dan meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa pada SMKN 5 Palangka Raya". *Prosiding Webinar Nasional IAHN-TP Palangka Raya*. No 6 Tahun 2021 ISBN: 978-623-97298-2-0.
- Mharchelya, & Neviyarni S. (2024). The Effectiveness Of The Accelerated Learning Model In Increasing Student Learning Motivation. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*, 2(1), 41–51. <https://doi.org/10.58355/psy.v2i1.19>
- Mulawarman, Dkk. 2019. *Psikologi Konseling Sebuah Pengantar Bagi Konselor Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Musyrifin. 2020."Implementasi Sifat-sifat Rasulullah dalam Konseling Behavioral". *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol 11, No 2.
- Pihasnawati. 2008. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: Teras.
- Romiaty, Esti, Dony, Nonsihai, & Susi. 2023. *Buku Ajar Teori Konseling REBT, Behavioral dan Realita*. Yogyakarta: Deepublish Digital
- Robbi Asri, Sufyarma, Yeni Karneli, & Rendy Amora. (2024). Implementation of Ibn Sina's Educational Thoughts in Today's Guidance and Counseling. *Quality : Journal Of Education, Arabic And Islamic Studies*, 2(2), 93–105. <https://doi.org/10.58355/qwt.v2i2.43>
- Rukaya. 2019. *Aku Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Guepedia.
- Sudayana, D. K., I Kadek, S., & I Ketut, W. 2020. "Konseling Behavioral dan Penguatan Positif dalam Meningkatkan Perilaku Sosial Peserta Didik. *WIDYANATYA*. Volume 2 Nomor 2.
- Sulistiyono, J. 2022. *Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral untuk Mengatasi Kedisiplinan Masuk Sekolah*. Praya: Yayasan Insan Cendekia Indonesia Raya.
- Suranata, S., Luh, P. S. L., Putu, A. D., & Kade, S. G. R. 2022. *Moden Konseling Kontemporer, Modern dan Postmodern*. Jakarta: Inovasi Pratama Internasional.
- Suwanto, I. 2016. "Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK". *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*. Volume 1 Nomor 1.
- Syahrul, M., & Nur, S. 2020. *Konseling Teori dan Aplikasinya*. Sulawesi Selatan: Aksara Timur.