

Behavior Chart: Sebuah Teknik Modifikasi Tingkah Laku

Yeni Afrida

yeniafrida664@gmail.com

IAIN Bukittinggi

Abstrak : Salah satu pendekatan konseling yang populer bahkan sampai saat ini adalah konseling behavioristik. Konseling behavioristik jamak dipilih sebagai intervensi khususnya dalam memodifikasi tingkahlaku. Asumsi dasar yang sangat populer dalam konseling behavioristik adalah bahwa tingkahlaku dipengaruhi oleh reinforcement yang diberikan terhadap tingkahlaku tersebut. Reinforcement berupa reward dan punishment yang diberikan sebagai konsekuensi terhadap tingkahlaku, dipercayai mempengaruhi motivasi dan konsistensi seseorang dalam melakukan tingkahlaku tertentu. Teknik behavior chart merupakan salah satu dari sekian banyak teknik konseling yang berkembang dari asumsi dasar ini. Behavior chart dipercaya dapat digunakan untuk mengatasi dan mengubah tingkahlaku memanfaatkan asumsi dasar konseling behavioristik. Dalam makalah ini akan didiskusikan lebih lanjut mengenai teknik behavior chart. Diharapkan, makalah ini dapat menjadi referensi bagi praktisi yang ingin menggunakan konseling behavioristik khususnya teknik behavior chart dalam kasus-kasus yang ditemuinya.

Kata Kunci: *Behavior Chart, Konseling Behavioristik, Modifikasi Tingkah Laku*

A. PENDAHULUAN

Konseling, meminjam istilah dikenal sebagai *helpingrelationship* (hubungan membantu). Lebih lanjut disebutkan bahwa, hubungan membantu dalam konseling disebutkan secara umum bertujuan untuk 1) merubah dan mengatasi kualitas-kualitas negatif yang

ada pada diri klien, 2) menonjolkan kualitas-kualitas yang positif, 3) mewujudkan kesehatan mental, serta 4) meningkatkan tanggung jawab klien untuk kehidupannya sehingga klien dapat merasa, berpikir dan bertingkah laku secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. (Colledge. R., 2002: 2)

“The counseling process is aimed at overcoming negative qualities and accentuating positive ones. Positive mental health and psychological wellbeing are the supreme focus of counselling. The emphasis in counseling is on increasing client responsibility for their own lives, so it is essential for them to make choice that help them to feel, think and act effectively”.

Merujuk sejarahnya, proses membantu dalam konseling sebagaimana disebutkan diatas telah berkembang kedalam berbagai pendekatan. Pendekatan-pendekatan konseling tersebut dilahirkan oleh para teoritis melalui proses yang sangat panjang, serta melibatkan interaksi personal, akademik dan profesional, sehingga tidak heran melahirkan berbagai cara pandang yang berbeda-beda pula, baik yang berhubungan dengan konsep-konsep utama konseling, proses konseling, relasi antara konselor dan klien serta teknik-teknik dan prosedur yang diterapkan secara spesifik dalam masing-masing pendekatan konseling tersebut.

Terdapat beberapa pendekatan yang cukup “mainstream” dalam konseling, salah satu diantaranya adalah pendekatan behavioristik. Secara

umum, ahli-ahli behavioristik percaya bahwa pada dasarnya tingkahlaku adalah sesuatu yang tertib dan eksperimen yang diciptakan serta dikendalikan dengan cermat akan dapat pula mengendalikan tingkahlaku pada individu.

Konseling behavioristik berasal dari asumsi bahwa seseorang seringkali mengalami kesulitan karena tingkahlaku yang kurang atau berlebihan dari kelaziman. Konselor-konselor behavioristik berupaya membantu klien mempelajari cara bertindak yang baru dan tepat, atau membantunya mengubah serta menghilangkan tindakan yang berlebihan. Lebih lanjut dalam tulisannya Gladding mengatakan bahwa konseling behavioristik bertujuan untuk menggantikan tingkahlaku maladaptif dengan tingkahlaku adaptif, dalam hal ini konselor bertindak sebagai spesialis pembelajaran bagi kliennya (Gladding. S.T, 2012:260).

Untuk mewujudkan tujuan berupa tergantikannya tingkahlaku maladaptive pada klien dengan tingkahlaku adaptif, konseling behavioristik menerapkan berbagai jenis teknik yang cukup terkenal, sebut saja token ekonomi, latihan asertif, terapi aversi, dan sebagainya. Selain beberapa

teknik tersebut, dalam konseling behavioristik terdapat teknik lain yang secara hipotesis juga dipercaya dapat memfasilitasi pencapaian tujuan konseling sebagaimana disebutkan di atas. Teknik tersebut dikenal sebagai *behavior chart*. Secara umum makalah ini akan membahas dan mendiskusikan *behavior chart* sebagai salah satu teknik dalam konseling behavioristik khususnya dalam posisinya sebagai intervensi untuk memodifikasi tingkah laku.

B. Teknik *Behavior Chart* dan Konseling Behavioristik

Berbicara mengenai teori behavioristik berarti berbicara mengenai Pavlov dengan teori *conditioning*nya, Edward Thorndike dengan teori *law of effect*nya, dan BF Skinner dengan teori *operant conditioning*nya. Berbicara dengan teori behavioristik juga tidak bisa terlepas dari konsep stimulus-respon, *reinforcement*, *reward and punishment* yang sangat dikenal sebagai konsep utama dari konseling behavioristik.

Salah satu teori yang terkenal dari tokoh behavioristik adalah teori *operant conditioning* yang dikembangkan oleh BF Skinner. Teori ini merupakan pengembangan teori

Pavlov dan Thorndike. Skinner percaya bahwa perilaku dipengaruhi oleh konsekuensi-konsekuensi yang menyertainya. Konsekuensi dari perilaku bertanggung jawab atas hampir semua perilaku.

Lebih lanjut Skinner mengatakan bahwa ia merupakan hasil dari serangkaian *reinforcement* yang pernah ia alami pada waktu kecil, baik yang berupa imbalan maupun hukuman. Perilaku dapat diubah dengan mengatur lingkungan yang memberi imbalan bagi perilaku yang diinginkan (Friedman. H. S & Schustack. M. W, 2008:228).

Menilik sejarahnya, konseling behavioristik telah dimulai sejak tahun 1897 pada saat Pavlov mempublikasikan hasil penelitiannya yang melibatkan binatang. Sejarah behavioristik terus berlanjut sampai tahun 1971 pada saat Skinner menulis dan mempublikasikan bukunya berjudul *beyond freedom and dignity*. Sepanjang rentang tahun tersebut, behavioristik telah berulang kali menunjukkan eksistensi dan kedidayaanya, khususnya dalam memodifikasi tingkahlaku (terlepas dari pro kontra yang mewarnai praktik konseling behavioristik itu sendiri).

Selain itu, konseling behavioristik juga sangat populer dalam lingkungan institusional serta dapat digunakan untuk mengatasi berbagai situasi seperti mengatasi kesulitan yang berhubungan dengan kegelisahan, stres, kepercayaan diri, hubungan dengan orangtua, dan interaksi sosial (McLeod, S, 2012: 260).

Teknik *behavior chart* dalam hal ini berkembang dari asumsi dasar teori behavioristik yang mempercayai bahwa perilaku dipengaruhi oleh *reinforcement* yang diberikan terhadap perilaku tersebut. Disebutkan bahwa *behavior chart* adalah “*a formal method of keeping a record of students behavior and providing reinforcement for that behavior*” (Johnson, V. M & Werner. R. A, 1977:61).

Reward akan diberikan sebagai konsekuensi dari perilaku positif, sebaliknya *punishment* akan diberikan sebagai konsekuensi dari perilaku negatif. Pemberian *reward* dan *punishment* sebagai konsekuensi perilaku bagaimanapun juga akan mempengaruhi motivasi dan konsistensi seseorang dalam melakukan perilaku tertentu.

Pemberian *reward* diharapkan dapat memotivasi seseorang untuk

melakukan dan mempertahankan perilaku positif yang diharapkan serta ditargetkan, sebaliknya pemberian *punishment* diharapkan mencegah seseorang dalam meninggalkan perilaku positif yang dimaksudkan, dengan kata lain dapat menghindarkan seseorang dari mengerjakan perilaku yang tidak diinginkan. Konsep-konsep inilah yang diadopsi dalam pelaksanaan teknik *behavior chart*. Perubahan perilaku, peningkatan motivasi untuk berbuat, konsistensi dalam melakukan perilaku positif adalah beberapa hasil akhir yang ingin diwujudkan melalui penggunaan teknik *behavior chart*.

C. Kelebihan Teknik Behavior Chart

Teknik *behavior chart* sebagai salah satu alternatif intervensi bagi perilaku memiliki beberapa kelebihan jika dibandingkan teknik-teknik perubahan perilaku lainnya. Tidak hanya dari segi kemudahan pengaplikasian, penggunaan dana yang minimal, dapat diaplikasikan dalam berbagai setting, tetapi juga dari segi kesegeraan efek yang dapat dilihat. Beberapa di antara kelebihan teknik *behavior chart* dapat dijelaskan sebagai berikut (Collins. M & Fontenelle. D. H, 2000:94-97).

1. *Immediacy of consequences:* Penggunaan teknik *behavior chart* dapat memberikan konsekuensi sesegera mungkin terhadap perilaku. Konsekuensi yang diberikan akan mempengaruhi motivasi, konsistensi dan keberulangan perilaku.
2. *Charthelp you look at behavior differently and objectively and see gradual improvement easier.* Chart dapat membantu seseorang untuk melihat sebuah perilaku dengan cara yang berbeda dan objektif. Selain itu, penggunaan *chart* juga membuat perubahan-perubahan perilaku dapat lebih terukur.
3. *Chart help you be consistent: Kelebihan lain dari teknik behavior chart adalah dapat membantu seseorang untuk lebih konsisten dalam melakukan suatu perilaku tertentu.*
4. *Structure provide by chart is beneficial some children* karena mereka dapat melihat prestasi-prestasi dan perolehan-perolehan mereka sendiri.
5. *Token reward can easily be used*

Tidak hanya itu, kelebihan-kelebihan *behavior chart* sebagaimana telah disebutkan di atas kemudian didukung pula dengan ulasan beberapa penulis tentang keefektifan *behavior chart* sebagai intervensi dalam

memodifikasi perilaku (Jhonson, 1977:61). misalnya, mengatakan bahwa “*charts work very effectively in dealing with and changing some student behavior*”.

Seakan menambah deretan panjang keberhasilan *behavior chart* sebagai intervensi, Auger dalam tulisannya turut pula mengatakan bahwa, *behavior chart* juga dapat digunakan dengan baik dalam kasus-kasus rumit seperti ADHD. “*Intervention strategies for elementary aged student with ADHD should be more visible and concrete than intervention for older student. An example of a visible and concrete Intervention strategy that works well with students with ADHD is behaviorchart. This is a chartstudents can keep taped to their desk that lists key behaviors along one axis and time periods along the other axis*”. (Auger. R. (2010:79)

Kelebihan-kelebihan di atas boleh jadi menjadi pertimbangan bagi penggunaan teknik *behavior chart*. Walaupun demikian, keberhasilan teknik *behavior chart* itu sendiri tergantung kepada beberapa hal seperti pemahaman anak terhadap *chart* yang direncanakan, pengembangan dan

penggunaan *chart* secara konsisten, serta antusiasme orangtua dan guru yang mendukung pelaksanaan rancangan *behavior chart*.

D. Mengembangkan Rancangan Behavior Chart

Hasil akhir yang diharapkan dari penggunaan teknik *behavior chart* adalah terkembangkannya suatu perilaku spesifik tertentu. Keberhasilan pencapaian tujuan ini salah satunya dipengaruhi oleh rancangan *behavior chart* itu sendiri. Oleh karena itu, *behavior chart* harus dirancang sedemikian rupa sehingga membantu perwujudan pencapaian tujuan yang dimaksud yaitu berkembangnya suatu perilaku tertentu yang spesifik. Ada beberapa ketentuan umum dasar yang perlu diikuti sebagai acuan dalam merancang dan mengembangkan sebuah *behavior chart*. Ketentuan-ketentuan tersebut antara lain sebagai berikut :

1. *Make it very simple*: rancangan *behavior chart* harus dibuat sesederhana mungkin agar dapat dipahami dengan mudah oleh anak, siswa, maupun klien. Bagaimanapun juga, pemahaman terhadap rancangan *behavior chart*, tentunya mempengaruhi keterlaksanaan teknik *behavior chart* itu sendiri.

2. *Make the behaviors very specific*: Konsep utama dari teknik *behavior chart* adalah adanya perilaku spesifik tertentu yang ingin diwujudkan. Oleh karena itu adalah menjadi sesuatu yang urgen untuk membuat, menggambarkan dan menjelaskan perilaku yang ditargetkan tersebut secara spesifik pada rancangan *behavior chart* yang dibuat.

3. *Be sure the child is able to understand the chart*: siswa, anak, ataupun klien sebagai pelaksana bagi teknik ini harus memahami betul apa yang tertuang dan tergambar pada rancangan *chart* yang dibuat. Pemahaman tersebut mencakup pemahaman terhadap simbol-simbol, perilaku yang diharapkan, konsekuensi-konsekuensi dan sebagainya. Tujuannya adalah agar mereka tidak memiliki keraguan sehingga mampu melaksanakan semua ketentuan yang ada pada *chart* tersebut secara maksimal.

4. *Be sure the child understands exactly what behaviors the chart covers*: Selain memahami perilaku spesifik yang ditargetkan, anak, siswa dan klien juga harus memahami batasan-batasan perilaku yang dimaksud tersebut. Batasan-batasan perilaku ini menyangkut “konsekuensi” yang akan

diperoleh dan didapatkan oleh pengguna.

5. *When possible make the behavior positive rather than negative*: rancangan *behavior chart* sedapat mungkin menggunakan kalimat-kalimat positif dan menghindari penggunaan kalimat negatif. Menggunakan kalimat “saya menyelesaikan tugas tepat waktu” lebih disarankan daripada menggunakan kalimat “saya tidak terlambat mengumpulkan tugas” meskipun kedua kalimat tersebut memiliki kesamaan makna.
6. *Use star or stickers which are clearly visible to indicate the success*: Indikasi kesuksesan perilaku bisa menggunakan lambang yang beragama seperti bintang atau striker tertentu. Lambang dan stiker yang digunakan tersebut seyogyanya dapat menunjukkan keberhasilan anak, siswa dan klien secara jelas. Lambang dan striker yang digunakan dapat disesuaikan juga dengan usia penggunanya. Pemilihan stiker dan lambang juga dapat terlebih dahulu didiskusikan dan disepakati bersama dengan anak, siswa atau klien.
7. *Put the chart in a place where all family member can see it*: Pelaksanaan teknik *behavior chart* melibatkan banyak pihak, sebut saja

guru dan orangtua. Agar perkembangan anak, siswa maupun klien dapat dipantau dengan baik oleh semua pihak yang terlibat, maka *chart* harus diletakan pada tempat-tempat yang dapat dilihat dengan baik oleh semua pihak, sebut saja ruang keluarga, ruang tamu atau di depan kelas misalnya. Selain dapat memantau kemajuan pengguna, penempatan *chart* pada tempat-tempat “strategis” seperti ini juga dapat memberikan motivasi “terselubung” bagi pengguna. Bagaimanapun juga, pengguna akan merasakan kebanggaan sendiri pada saat mengetahui bahwa perolehan-perolehannya dapat dilihat oleh banyak orang.

E. KESIMPULAN

Behavior chart merupakan salah satu teknik dalam konseling behavioristik. Teknik ini, sama halnya dengan teknik-teknik lainnya pada konseling behavioristik biasanya digunakan dalam memodifikasi tingkah laku. Pemilihan teknik *behavior chart* sendiri didasari oleh beberapa nilai positif yang dimiliki oleh *behavior chart* sebagai teknik. Meskipun demikian, untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari penggunaan teknik

behavior chart harus dilakukan perencanaan yang betul-betul matang serta membutuhkan komitmen dari setiap pihak yang terlibat.

F. Daftar Pustaka

Auger. R. (2010). *The School Counselor's Mental Health Sourcebook: Strategies to Help Students Succeed*. Corwin Press: USA

Colledge. R. (2002). *Mastering Counselling Theory*. Palgrave Macmillan: New York

Collins. M & Fontenelle. D. H. (2000). *A Positive Approach Changing Student Behaviors*. Wellness Institute Schenkman Publishing. USA

Friedman. H. S & Schustack. M. W. (2008). *Kepribadian: teori Klasik dan Riset Modern Edisi Ketiga*. (Fransiska Dian Ekarini. Terj). Erlangga: Jakarta

Gladding. S.T (2012). *Konseling Profesi Menyeluruh*. (M. Winarno. Terj). PT. Indeks: Jakarta

Jhonson, V. M & Werne. R. A (1977). *A Step By Step Learning Guide for Older Retarded Children*. Syracuse University Press: USA

McLeod. S. (2017). *Behaviorist Approach*. Retrived from Simply psychologi.org/behaviorism.html