

KONSELING KELUARGA DENGAN PENDEKATAN BEHAVIORAL: STRATEGI MEWUJUDKAN KEHARMONISAN DALAM KELUARGA

Sestuningsih Margi Rahayu
Universitas Mulawarman
Email: ningsih_sestu@yahoo.com

ABSTRAK

Keharmonisan keluarga merupakan keinginan dari setiap individu dalam membentuk keluarga. Kesadaran peran dan fungsi serta menerima keadaan dan keberadaan menjadi pondasi yang kuat dalam menjalankan rumah tangga. Dalam mewujudkan rumah tangga yang harmonis sering terjadi fenomena problematika dalam keluarga seperti pertengkaran, cemburu, perselingkuhan, perbedaan pendapatan, perbedaan prinsip hidup dan sampai pada tindakan mengakhiri pernikahan atau bercerai. Problematika yang terjadi di dalam kehidupan rumah tangga harus segera di selesaikan agar keharmonisan keluarga tetap terjaga dan terwujud. Konseling keluarga dengan pendekatan behavioral digunakan sebagai proses intervensi terhadap masalah yang mengganggu keharmonisan keluarga. Konseling keluarga dengan pendekatan behavioral dalam mewujudkan keharmonisan keluarga meliputi konsep keharmonisan keluarga, konseling keluarga, pendekatan behavioral.

Kata kunci: behavioral; keharmonisan; konseling keluarga

Keluarga yang harmonis merupakan keinginan dari setiap individu dalam membentuk rumah tangga. Keinginan membentuk keluarga harmonis sudah mulai ditanamkan sejak individu tersebut ingin melaksanakan pernikahan. Menurut Agustian (2013) tujuan pernikahan adalah untuk membentuk keluarga yang sejahtera dan bahagia selamanya. Kebahagiaan dalam keluarga merupakan cerminan dari keharmonisan sebuah keluarga. Keluarga yang harmonis menurut Gunarsa (2000) adalah bilamana seluruh anggota keluarga merasa bahagia yang ditandai oleh berkurangnya ketegangan, kekecewaan dan menerima seluruh keadaan dan keberadaan dirinya (eksistensi, aktualisasi diri) yang meliputi aspek fisik, mental dan sosial.

Dalam menciptakan keharmonisan keluarga kesadaran peran dan fungsi di dalam keluarga menjadi hal yang harus di sadari dan di pahami, sikap menerima keadaan dan keberadaan dalam suatu keluarga menjadi pondasi yang kuat dalam menjalankan rumah

tangga. Keluarga harus didasari oleh kasih sayang, saling pengertian, penuh cinta, rukun dan damai. Namun dalam beberapa tahun terakhir banyak ditemukan fenomena yang bermunculan mengenai problematika di dalam keluarga sehingga membuat keluarga menjadi tidak harmonis seperti pertengkaran, cemburu, perselingkuhan, perbedaan pendapatan, perbedaan prinsip hidup dan sampai pada tindakan mengakhiri pernikahan atau bercerai.

Permasalahan-permasalahan yang terjadi di dalam rumah tangga sangat berbahaya kalau terus di biarkan berlanjut meskipun di dalam keluarga perbedaan-perbedaan merupakan hal yang wajar. Permasalahan yang terjadi harus segera menemukan solusi terbaiknya sehingga tidak menimbulkan dampak negatif bagi keluarga. Penyelesaian berbagai permasalahan dalam keluarga salah satunya dapat di selesaikan melalui konseling sehingga permasalahan yang di hadapi dapat terselesaikan. Berdasarkan permasalahan tentang keharmonisan di dalam keluarga maka pendekatan konseling yang dapat digunakan dalam menangani masalah adalah melalui pendekatan *behavioral*, strategi ini di pilih bertujuan untuk memodifikasi perilaku individu yang bermasalah di dalam keluarga.

PEMBAHASAN

Konsep Keharmonisan Keluarga

Pengertian Keharmonisan Keluarga

Keharmonisan keluarga adalah wujud dari terbentuknya keluarga dan harapan yang ingin terus di pelihara di dalam keluarga. Nick (2002) menjelaskan bahwa keluarga harmonis merupakan tempat yang menyenangkan dan positif untuk hidup, karena anggotanya telah belajar beberapa cara untuk saling memperlakukan dengan baik. Daradjat (1994) mengemukakan bahwa keluarga harmonis adalah keluarga dimana setiap anggotanya menjalankan hak dan kewajibannya masing-masing, terjalin kasih sayang, saling pengertian, komunikasi dan kerjasama yang baik antara anggota keluarga. Sehingga di dalam keharmonisan keluarga harus terwujud saling dukungan, kasih sayang dan menghargai dan menerima perbedaan.

Ciri-ciri Keharmonisan Keluarga

Dalam mewujudkan keluarga harmonis ada beberapa ciri yang harus dipahami, menurut Danuri (dalam Pujosuwarno, 1994) mengungkapkan bahwa keluarga bahagia, memiliki ciri-ciri yaitu adanya ketenangan jiwa yang dilandasi oleh ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, hubungan yang harmonis antara individu yang satu dengan individu yang lain dalam keluarga dan masyarakat, terjamin kesehatan jasmani, rohani dan sosial, cukup sandang, pangan dan papan, adanya jaminan hukum terutama hak asasi manusia, tersedianya pelayanan pendidikan yang wajar, ada jaminan di hari tua, sehingga tidak perlu khawatir terlantar dimasa tua, tersedianya fasilitas rekreasi yang wajar.

Aspek-aspek Keharmonisan Keluarga

Gunarsa (2000) mengungkapkan ada beberapa aspek keharmonisan keluarga yaitu kasih sayang antar anggota keluarga yang ditunjukkan dengan saling menghargai dan saling menyayangi, saling pengertian sesama anggota keluarga yang ditunjukkan dengan saling pengertian sehingga di dalam keluarga tidak terjadi pertengkaran, dialog atau komunikasi efektif yang terjalin di dalam keluarga yang diwujudkan dalam bentuk menyediakan cukup waktu, mendengarkan dan pertahankan kejujuran serta mempunyai waktu bersama dan kerjasama dalam keluarga

Menurut Nick (2002) ada beberapa aspek lain untuk meningkatkan keharmonisan dalam keluarga yaitu kesejahteraan spiritual dan meminimalisasi konflik. Berdasarkan aspek-aspek dalam mewujudkan keharmonisan dalam keluarga adalah dengan saling menghargai, menyayangi, perhatian komunikasi, memiliki waktu dalam keluarga, meningkatkan kesejahteraan spritual dan meminimalisir konflik.

Faktor-faktor yang Memengaruhi Keharmonisan Keluarga

Gunarsa (2000) menyatakan bahwa suasana rumah dapat mempengaruhi keharmonisan keluarga. Suasana rumah adalah kesatuan yang serasi antara pribadi-pribadi, kesatuan yang serasi antara orang tua dan anak. Jadi suasana rumah yang menyenangkan akan tercipta bagi anak bila terdapat kondisi seperti anak dapat

merasakan bahwa ayah dan ibunya terdapat saling pengertian dan kerjasama yang serasi serta saling mengasihi antara satu dengan yang lainnya, anak dapat merasakan bahwa orangtuanya mau mengerti dan dapat menghayati pola perilakunya, dapat mengerti apa yang diinginkannya, dan memberi kasih sayang secara bijaksana, anak dapat merasakan bahwa saudara-saudaranya mau memahami dan menghargai dirinya menurut kemauan, kesenangan dan cita-citanya, dan anak dapat merasakan kasih sayang yang diberikan saudara-saudaranya.

Faktor yang Menghambat Keharmonisan Keluarga

Dalam mewujudkan keharmonisan keluarga terdapat penghambat untuk mewujudkannya. Menurut Pribadi (1991) faktor-faktor yang dapat menghambat keharmonisan dalam keluarga seperti ketidakstabilan kejiwaan, kondisi kesehatan suami istri, kestabilan hidup berkeluarga, faktor ekonomi, perbedaan pendidikan suami istri yang terlampau besar, faktor umur, latar belakang kebudayaan yang bertalian dengan kesukuan ataupun kebangsaan, faktor agama.

Konsep Konseling Keluarga

Pengertian Konseling Keluarga

Family counseling atau konseling keluarga adalah upaya bantuan yang diberikan kepada individu anggota keluarga melalui sistem keluarga (pembenahan komunikasi keluarga) agar potensinya berkembang seoptimal mungkin dan masalahnya dapat diatasi atas dasar kemauan membantu dari semua anggota keluarga berdasarkan kerelaan dan kecintaan terhadap keluarga (Willis, 2008). Menurut Golden dan Sherwood (dalam, Latipun, 2001) konseling keluarga adalah metode yang dirancang dan difokuskan pada keluarga dalam usaha untuk membantu memecahkan masalah perilaku klien. Sehingga konseling keluarga merupakan proses bantuan yang diberikan kepada individu anggota keluarga dalam memecahkan masalah keluarga yang dihadapinya.

Tujuan Konseling Keluarga

Tujuan konseling keluarga secara umum adalah menurut Glick dan Kessler (dalam Latipun, 2001) adalah memfasilitasi komunikasi pikiran dan perasaan antar anggota keluarga, mengubah gangguan dan ketidakfleksibelan peran dan kondisi, memberikan pelayanan sebagai model dan pendidikan peran tertentu yang ditunjukkan kepada anggota keluarga. Selain itu secara umum konseling keluarga menurut Willis (2008) yaitu membantu anggota-anggota keluarga belajar dan menghargai secara emosional bahwa dinamika keluarga adalah kait-mengait di antara anggota keluarga, untuk membantu anggota keluarga agar menyadari tentang fakta jika satu anggota keluarga bermasalah, maka akan mempengaruhi kepada persepsi, ekspektasi, dan interaksi anggota-anggota lain, agar tercapai keseimbangan yang akan membuat pertumbuhan dan peningkatan setiap anggota, untuk mengembangkan penghargaan penuh sebagai pengaruh dari hubungan parental.

Secara khusus Willis (2008) mengungkapkan keharmonisan keluarga bertujuan untuk meningkatkan toleransi dan dorongan anggota-anggota keluarga terhadap cara-cara yang istimewa (*idiocyncratic ways*) atau keunggulan-keunggulan anggota lain., mengembangkan toleransi terhadap anggota-anggota keluarga yang mengalami frustrasi atau kecewa, konflik, dan rasa sedih yang terjadi karena faktor sistem keluarga atau di luar sistem keluarga, mengembangkan motif dan potensi-potensi, setiap anggota keluarga dengan cara mendorong (*mensupport*), memberi semangat, dan mengingatkan anggota tersebut, mengembangkan keberhasilan persepsi diri orang tua secara realistis dan sesuai dengan anggota-anggota lain.

PENDEKATAN BEHAVIORAL

Konsep Konseling Behavioral

Pengertian Pendekatan Konseling Behavioral

Menurut Corey (2005) Pendekatan konseling *behavioral* merupakan konseling tingkah laku yang merupakan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Pendekatan ini telah memberikan penerapan yang

sistematis tentang prinsip-prinsip belajar dan perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif. Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan konseling tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan tingkah laku.

Menurut Corey (2005) konseling tingkah laku berbeda dengan sebagian besar pendekatan konseling lainnya, yang ditandai oleh pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik, kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment*, perumusan prosedur *treatment* yang spesifik yang sesuai dengan masalah, penaksiran objektifitas hasil-hasil konseling.

Tujuan Pendekatan Konseling Behavioral

Konselor yang menggunakan pendekatan *behavioral* dapat menggunakan berbagai macam teknik dan prosedur yang berakar pada teori tentang belajar. Pendekatan ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah yang lebih adaptif. Dasar alasannya adalah bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari (*learned*), termasuk tingkah laku yang maladaptif. Jika tingkah laku *neurotik learned*, maka ia bisa *unlearned* (dihapus dari ingatan), dan tingkah laku yang lebih efektif bias diperoleh. Corey (2005) mengatakan bahwa pendekatan *behavioral* bertujuan untuk memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.

Peran Konselor Dalam Konseling Behavioral

Konselor *behavioral* memiliki peran yang sangat penting dalam membantu klien. Wolpe (dalam Latifun, 2001) mengemukakan peran yang harus dilakukan konselor, yaitu bersikap menerima, mencoba memahami klien dan apa yang dikemukakannya. Dalam hal ini menciptakan iklim yang baik adalah sangat penting untuk mempermudah melakukan modifikasi perilaku. Konselor lebih berperan sebagai guru yang membantu klien melakukan teknik-teknik modifikasi perilaku yang sesuai dengan masalah, tujuan yang hendak dicapai.

Hubungan Klien dan Konselor dalam Konseling Behavioral

Menurut Willis (2008) mengungkapkan hubungan konselor dengan klien meliputi beberapa hal diantaranya: konselor memahami dan menerima klien, keduanya bekerja sama, konselor memberikan bantuan dalam arah yang diinginkan klien.

Ciri-ciri Konseling Behavioral

Ciri-ciri konseling *behavioral* yaitu kebanyakan perilaku manusia dipelajari dan karena itu dapat dirubah, perubahan-perubahan khusus terhadap lingkungan individual dapat membantu dalam mengubah perilaku-perilaku yang relevan, Prosedur prosedur konseling berusaha membawa perubahan-perubahan yang relevan dalam perilaku klien dengan mengubah lingkungannya, keefektifan konseling dan hasil konseling dinilai dari perubahan dalam perilaku-perilaku khusus diluar wawancara prosedur-prosedur konseling, prosedur-prosedur konseling tidak statis, tetap atau ditentukan sebelumnya, tetapi dapat secara khusus didisain untuk membantu memecahkan masalah khusus (Surya, 2003).

Deskripsi Langkah-langkah konseling

Dalam konseling *behavioral* langkah-langkah konseling yaitu *assessment goal setting* yaitu perumusan tujuan konseling dilakukan dengan tahapan sebagai berikut konselor dan klien mendefinisikan masalah yang dihadapi klien., klien mengkhususkan perubahan positif yang dikehendaki sebagai hasil konseling, konselor dan klien mendiskusikan tujuan yang telah ditetapkan mengenai apakah tujuan itu realisti, kemungkinan manfaatnya, kemungkinan kerugiannya, konselor dan klien membuat keputusan apakah melanjutkan konseling dengan menetapkan teknik yang akan dilaksanakan, mempertimbangkan kembali tujuan yang akan dicapai, atau melakukan referal, teknik *implementasi*, menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling, *evaluasi termination*, melakukan kegiatan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan

konseling, *feedback*, memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.

Teknik-Teknik Konseling Behavioral

Menurut Corey (2005), bahwa teknik konseling *behavioral* terbagi atas yaitu *atihan asertif*, teknik ini digunakan untuk melatih klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak dan benar. *Desensitisasi sistematis*, merupakan teknik konseling *behavioral* yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks. *Pengkondisian Aversi*, teknik ini dapat digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk, Stimulus yang tidak menyenangkan yang disajikan tersebut diberikan secara bersamaan dengan munculnya tingkah laku yang tidak dikehendaki kemunculannya, *Teknik modeling*, teknik ini dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada klien, dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk, *Covert Sensitization*, teknik ini dapat digunakan untuk merawat tingkah laku yang menyenangkan klien tapi menyimpang. *Thought Stopping*, teknik ini dapat digunakan untuk klien yang sangat cemas.

Penerapan Konseling Keluarga dengan Pendekatan Behavioral dalam Mewujudkan Keharmonisan dalam Keluarga

Contoh kasus: Klien ibu rumah tangga yang mengalami sering mengalami pertengkaran karena cemburu. Dalam kasus ini konselor melakukan proses *assesment* kepada klien mengenai permasalahannya yaitu tentang pertengkaran yang selalu terjadi kemudian melakukan *goal setting* untuk mendefinisikan masalahnya, setelah itu lakukan implementasi dengan teknik tertentu didalam konseling behavior, setelah dilakukan teknik implementasi langkah berikutnya dilakukan evaluasi *termination* untuk melihat hasil dan kemudian dilakukan *feedback*.

PENUTUP

Konseling keluarga dengan pendekatan *behavioral* adalah strategi yang digunakan dalam mewujudkan keharmonisan keluarga, penggunaan strategi ini dilihat

berdasarkan fenomena masalah yang di hadapi klien. Pendekatan ini dilaksanakan dalam lima tahap yaitu *assesment*, *goal setting*, teknik *implemation*, evaluasi *termination* dan *feedback*

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, H. (2013). Gambaran Kehidupan Pasangan yang Menikah di Usia Muda di Kabupaten Dharmasraya. *Spektrum PLS*, 1(1), 205-217.
- Corey G. (2005) *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Daradjat, Z. (1994). *Problema Remaja Indonesia*. Jakarta : PT. Bulan Bintang.
- Gunarsa, SD. (2000). *Psikologi untuk Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Latipun. (2001). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Nick. (2002). *Keluarga Kokoh dan Bahagia*. Batam: Interaksara.
- Pribadi, S. (1991). *Filsafah Kehidupan Berkeluarga*. Bandung: Yayasan Sekolah Bijaksana.
- Pujosuwarno, S. (1994). *Bimbingan Konseling Keluarga*. Yogyakarta: Menara Mas Offset.
- Surya, M. (2003). *Teori-Teori Konseling*. Bandung: CV Pustaka Bani.
- Willis, S (2008). *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Bandung: Alfabeta.