

## BAB II

### TINJAUAN TEORITIS

#### A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan suatu kajian singkat tentang hasil penelitian terdahulu baik yang dibuat oleh mahasiswa maupun oleh masyarakat umum lainnya yang berkaitan dengan penelitian ini. Tinjauan pustaka ini dilakukan peneliti untuk menghindari unsur plagiat dengan skripsi lainnya. Peneliti menemukan penelitian lain yang relevan dengan penelitian yang akan diteliti sebagai berikut:

*Pertama, Arif Hanafi (2017) “Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Menggunakan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Di Kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung”*.<sup>1</sup> Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang baik terhadap tiga peserta yang kini menunjukkan berkurangnya perilaku membolos. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Perbedaan skripsi ini dengan skripsi yang akan peneliti lakukan yaitu terletak pada titik permasalahan penelitian sedangkan persamaannya terletak pada jenis konseling dan teknik yang digunakan oleh peneliti.

*Kedua, Rodhatul Maulidiyah (2019) “Konseling Islam Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Meningkatkan Disiplin Sesorang Siswa di Madrasah*

---

<sup>1</sup> Arif Hanafi, *Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Menggunakan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Di Kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung*, Skripai (Bandar Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017)

*Aliyah Bilingual Al-Amanah Junawangi Krian Sidoarjo*".<sup>2</sup> Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling Islam dengan teknik kontrak perilaku dalam meningkatkan disiplin seseorang siswa memberikan hasil pengaruh perubahan perilaku dalam meningkatkan kedisiplinan serta termasuk dalam memenuhi empat indikator keberhasilan, hal ini dapat dilihat dari perubahan perilaku klien ke arah yang lebih baik serta mampu bersikap disiplin. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus yang kemudian dianalisis menggunakan deskriptif komparatif. Perbedaan skripsi ini dengan yang akan peneliti lakukan yaitu terletak pada jenis konseling yang digunakan, permasalahan penelitian serta subyek yang diteliti. Sedangkan persamaannya terletak pada teknik yang digunakan peneliti.

*Ketiga, Susi Sulistiawati AS (2018) yang berjudul "Konseling Individual Dengan Teknik Behavioral Contract Dalam Meminimalisir Perilaku Maladaptif Balai Pemasarakatan (BAPAS) Kelas II Surakarta"*.<sup>3</sup> Hasil penelitian ini menunjukkan kalau konseling individual dengan teknik *behavioral contract* kurang efektif karena dilakukan sebulan sekali dan keterbatasan dalam masalah pendanaan jenis penelitian ini adalah kualitatif. Perbedaan penelitian ini terletak pada permasalahan yang diteliti kemudian permasalahan yang diteliti masih luas.

---

<sup>2</sup> Rodhutul Mauliddiyah, *Konseling Islam Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Meningkatkan Sikap Disiplin Siswa Di Madrasah Aliyah Bilingual Al-Amanah Junawangi Kria Sidoarjo*, skripsi (Surabaya: Program Studi Bimbingan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019)

<sup>3</sup>Susi Sulistyawati AS, *Konseling Individual Dengan Teknik Behavioral Contract Dalam Meminimalisir Perilaku Maladaptif Anak Di Balai Permasarakatan klas II Surakarta*, Skripsi (Surakarta: Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Usuludin Dan Dakwah Islam Instutu Agama Negeri Surakarta, 2018)

Sedangkan persamaan terletak pada jenis konseling yang digunakan dan teknik yang digunakan.

*Keempat*, Nursiwan Pratama Surya yang berjudul (2018 M) “*Pengaruh Konseling Behavioral Contract Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Media Sosial Pada Peserta Didik Kelas X Di SMK PGRI 4 Bandar Lampung*”.<sup>4</sup> Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan pengurangan kecanduan media sosial bahwa nilai  $Z$  hitung eksperimen  $< z$  kontrol ( $2,251 < 2,254$ ) sehingga dapat dikatakan hasil konseling *behavioral contract* dapat mengurangi kecanduan media sosial. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *quasi experimental design*. Perbedaan penelitian ini dengan yang akan peneliti lakukan yakni terletak pada jenis penelitian yang digunakan sedangkan persamaannya yaitu teknik konseling yang digunakan dan hanya terfokus pada satu klien yakni klien “Z”.

*Kelima*, Ratna Dewi (2019) “*Upaya Pencegahan Narkolema (Pornografi) Peserta Didik Dengan Layanan Informasi Di SMP 2 Hulu Sukai Lampung Utara*”.<sup>5</sup> Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan informasi mempunyai andil besar dalam upaya mengurangi kecanduan pornografi di SMP 2 Hulu Sukai Lampung Utara. Jenis penelitian ini adalah pendekatan kualitatif

---

<sup>4</sup>Nursiwan Pratama Surya, *Pengaruh Konseling Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Media Sosial Pada Peserta Didik Kelas X SMK PGRI Bandar Lampung*, Skripsi (Bandar Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018)

<sup>5</sup> Ratna Dewi, *Upaya Pencegahan Nrkolema (Pornografi) Peserta Didik Dengan Layanan Informasi Di SMP 2 Hulu Sukai Lampung Utara*, Skripsi (Bandar Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019)

dengan menggunakan jenis lapangan (*file research*). Persamaan penelitian ini dengan yang akan peneliti lakukan adalah terletak pada permasalahan yang dibahas, sedangkan perbedaannya dengan yang akan peneliti lakukan yaitu menggunakan layanan informasi.

*Keenam*, Penelitian Mari Yati dan Khusnul Aini yang berjudul “*Studi Kasus: Dampak Tayangan Pornografi terhadap perubahan Psikososial Remaja*”<sup>6</sup>. Hasil penelitian ini mengatakan bahwa terjadinya perubahan psikososial remaja yakni perubahan kognitif, perubahan psikologis, kurang fokus, malas belajar dan penurunan produktivitas terhadap tayangan pornografi. Jenis penelitian ini menggunakan metode analisi deskriptif kualitatif. Persamaan penelitian ini dengan yang akan peneliti lakukan yaitu menggunakan studi kasus, sedangkan perbedaannya yaitu lokasi penelitian dan fokus pada dampak pornografinya.

Berdasarkan tinjauan teori yang telah dijelaskan diatas maka terdapat perbedaan dan persamaan dengan permasalahan yang akan peneliti lakukan. Perbedaannya terletak pada permasalahan yang diatasi, metode penelitian yang digunakan, responden, dan tempat penelitian. Adapun persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian skripsi ini, yaitu sama-sama membahas mengenai teknik *behavioral contract*, namun dalam penelitian ini peneliti lebih memfokuskan pada konseling individual dengan menggunakan teknik *behavioral*

---

<sup>6</sup>Mari Yati dan Khusnul Aini, *Studi Kasus Dampak Tayangan Pornografi Terhadap Perubahan Psikososial Remaja*, Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan StiKes Widya Husada Semarang, Vol 09 No 08, 2018.

*contract* dapat mereduksi kecanduan menonton video porno pada klien “A” di Desa Tanjung Kemala Kecamatan Lubai kabupaten Muara Enim.

## **B. Kerangka Teori**

### **1. Konseling Individual**

#### a) Pengertian Konseling

Konseling merupakan pekerjaan profesional seperti guru yang memiliki kompetensi dan keterampilan tertentu agar proses konseling dapat berjalan secara lancar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai sehingga mendapatkan hasil yang efektif dan efisien.<sup>7</sup> Konselor pun harus bisa mengimplementasikan dalam proses konseling yang dilakukan. Menurut Prayitno konseling merupakan pertemuan empat mata antara klien dan konselor yang berisi usaha yang laras, unik, human (manusiawi), yang dilakukan dalam suasana keahlian yang didasarkan atas norma-norma yang berlaku.<sup>8</sup>

Berdasarkan pengertian diatas bahwa konseling adalah suatu proses upaya pemberian bantuan yang dilakukan dengan tatap muka melalui seorang konselor yang berkompeten dengan seorang individu yang bermasalah sehingga konseli dapat menentukan perilaku yang efektif terhadap diri dan lingkungannya. Berarti layanan konseling sangat perlu

---

<sup>7</sup> Neni Noviza, *Teknik Konseling Draf Bahan Kuliah BPI*, (Palembang: Grafika Telindo Press2011), h.1.

<sup>8</sup> Aminullah Cik Sohar *Teori Bimbingan dan Konseling Islam*, (Palembang: IAIN Raden Fatah Press, 2007), h,11.

dilaksanakan sesuai dengan prosedurnya agar konselor bisa mencapai tujuan dalam konseling sehingga mampu membantu konseli keluar dari permasalahannya.

b) Pengertian Konseling Individual

Menurut Adler, konseling individu adalah proses pemberian bantuan kepada klien untuk memahami gaya hidup mereka yang unik dan membantu individu belajar untuk berpikir akan dirinya sendiri, orang lain, dan dunia luar untuk mencapai tugas-tugas kehidupan dengan keberanian dan minat sosial.<sup>9</sup> Menurut Adler proses reduksi bagi konseli dalam upaya mengubah persepsi dan nilai-nilai sosialnya yang tidak benar, serta memperbaiki orientasi motivasinya. Gagasan atau pemikiran yang keliru, dan tujuan yang tidak realistis merupakan sumber masalah konseli.

Menurut Tolbert dalam Syamsu Yusuf mengatakan bahwa konseling individu adalah sebagai hubungan tatap muka antara konselor dengan klien, dimana konselor sebagai seorang yang memiliki kompetensi khusus dalam memberikan situasi dalam belajar kepada klien sebagai seorang yang normal, klien dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi dirinya dalam menghadapi masa depan sehingga klien dapat memaksimalkan potensinya dalam mencapai

---

<sup>9</sup> Nanang Erma Gunawan. *Individual Or Adlerian Psychology*, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2009), h.52.

kebahagian pribadi maupun sosial dan lebih lanjut klien dapat memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan.<sup>10</sup>

Menurut Prayitno dan Erman Anti mengemukakan pengertian konseling individual adalah sebagai suatu pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien, dalam hubungan itu dicermati dan diusahakan pengentasan masalahnya, konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan pengentasan masalah klien. Bahkan ia mengatakan bahwa konseling merupakan jantung hati pelayanan bimbingan secara menyeluruh.<sup>11</sup> Apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling individu terfokus dalam memberikan informasi, pengajaran, bimbingan, dan menawarkan dorongan. Dengan maksud mendukung minat sosial individu, membantu klien melewati perasaan *inferior* (menurun), memodifikasi pandangan dan tujuan klien, mengubah gaya hidup klien, dan merubah motivasi yang keliru.

#### c) Tujuan Konseling Individual

---

<sup>10</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual (Konsep Dasar Dan Pemahaman)*, (Bandung: Refika Aditama, 2016), h. 49

<sup>11</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), h. 288-289

Konseling individual pada dasarnya memiliki dua tujuan yakni tujuan secara umum dan tujuan secara khusus.<sup>12</sup> Secara umum yaitu membantu klien supaya dapat mengubah perilakunya ke arah yang lebih maju, melalui pelaksanaan tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan hidup. sedangkan secara khusus tujuan konseling individu yakni tergantung dari masalah yang dihadapi klien itu sendiri.

Adapun menurut Prayitno tujuan konseling individual adalah membantu mengatasi masalah yang di alami oleh klien apabila masalah klien diceritakan sebagai berikut:<sup>13</sup>

1. Sesuatu yang tidak disukai adanya
2. Sesuatu yang ingin dihilangkannya
3. Suatu yang dilarang
4. Sesuatu yang dapat menghambat proses kegiatan
5. Dan dapat menimbulkan kerugian.

d) Fungsi Konseling Individu

Layanan konseling meliputi sejumlah fungsi yang dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan konseling. Adapun fungsi-fungsi konseling meliputi fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pemeliharaan dan pengembangan, fungsi advokasi. Yakni sebagai berikut :<sup>14</sup>

1) Fungsi pemahaman

---

<sup>12</sup> Hartono dan Boysoedarmadji, *Psikologi Konselin*, (Jakarta: Perneradamedia, 2012), h. 30

<sup>13</sup> Prayitno, *Op Cit*, h.63

<sup>14</sup>*Ibid.*, h. 36-37

Fungsi pemahaman artinya konseling berfungsi untuk memberikan bagi klien tentang dirinya (seperti bakat, minat, pemahaman kondisi fisik), lingkungannya (seperti lingkungan alam sekitar dan berbagai informasi misalnya informasi tentang pendidikan dan informasi karir.

#### 2) Fungsi pencegahan

Fungsi pencegahan artinya konseling yang menghasilkan kondisi bagi tercegahnya atau terhindarnya klien dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat, dan kerugian-kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.

#### 3) Fungsi pengentasan

Fungsi pengentasan maksudnya konseling menghasilkan kemampuan klien untuk memecahkan masalah-masalah yang dialami klien dalam kehidupan dan perkembangannya.

#### 4) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan artinya konseling menghasilkan kemampuan klien untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki atau kondisi yang sudah baik tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.

#### 5) Fungsi advokasi

Fungsi advokasi ini maksudnya konseling menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepentingan pendidikan dan perkembangan yang dialami klien.

Dari fungsi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa fungsi dari konseling individu adalah memberikan pemahaman akan permasalahan yang dihadapinya, memberikan pencegahan dari dampak permasalahan yang dihadapi klien serta mengembangkan potensi untuk menjadi lebih baik lagi.

#### e) **Asas-asas Konseling Individu**

Asas-asas konseling memperlancar pengembangan proses yang ada di dalam layanan konseling individu. Konselor memasuki pribadi klien dan klien memasuki pribadinya. Proses layanan konseling dikembangkan sejalan dengan suasana yang demikian, sambil di dalamnya dibangun kemampuan khusus klien untuk keperluan kehidupannya. Adapun beberapa asas-asas di dalam konseling di antaranya sebagai berikut :<sup>15</sup>

##### 1. Kerahasiaan

Hubungan *interpersonal* yang amat intens sanggup membongkar berbagai isi pribadi yang paling dalam sekalipun, terutama pada sisi klien. Segenap rahasia pribadi klien yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh konselor untuk melindunginya. Keyakinan klien akan adanya perlindungan yang demikian itu menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

##### 2. Kesukarelaan

Dalam pelayanan konseling, seorang klien secara suka rela tanpa ragu meminta bantuan kepada konselor. Klien adalah individu yang

---

<sup>15</sup>*Ibid*, h.40-45

membutuhkan konseling tanpa adanya paksaan dari pihak yang lainnya. Jadi sebagai konselor harus memberikan bantuan dengan ikhlas tanpa memaksa klien dalam proses konseling,

### 3. Keterbukaan

Keterbukaan artinya adanya perilaku yang terus terang, jujur tanpa ada keraguan untuk membuka diri baik pihak klien maupun konselor. Asas keterbukaan hanya bisa diwujudkan jika konselor dapat melaksanakan kerahasiaan, dan klien percaya bahwa konseling bersifat rahasia.

### 4. Kekinian

Artinya asas yang mengkehendaki agar objek sasaran layanan bimbingan dan konseling masalah konseli dalam kondisi sekarang.

### 5. Kemandirian

Merupakan asas yang diharapkan dalam tujuan konseling menjadi pribadi mandiri dengan ciri mengenal dan memahami diri sendiri, sehingga ia dapat mandiri, tidak tergantung pada orang lain ataupun konselor. Kemandirian konseling sebagai hasil konseling menjadi fokus dari pelayanan konseling yang harus disadari baik oleh konselor maupun klien, dengan demikian pelayanan konseling dapat memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan klien di masyarakat.

### 6. Keterpaduan

Merupakan agar berbagai layanan kegiatan bimbingan dan konseling baik dilakukan oleh konselor maupun pihak lain saling menunjang, harmonis dan terpadu

#### 7. Keahlian

Merupakan asas yang menghendaki agar layanan bimbingan dan konseling diselenggarakan atas dasar kaidah-kaidah profesional

#### 8. Kegiatan

Kegiatan adalah seperangkat aktivitas yang harus dilakukan klien untuk mencapai tujuan konseling. Aktivitas itu dibangun klien bersama konselor dalam proses konseling dengan demikian pada diri klien dapat mengalami kemajuan-kemajuan yang berarti sesuai dengan harapan.

#### 9. Kenormatifan

Merupakan asas agar konseling tidak bertentangan dengan norma-norma yang berlaku

#### 10. Kedinamisan

Usaha pelayanan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Perubahan perilaku itu bersifat maju bukan perubahan kearah kemunduran dengan demikian klien akan mengalami perubahan ke arah perkembangan pribadi yang dikendaki.

#### 11. Alih Tangan Kasus

Artinya asas yang menghendaki agar pihak-pihak yang tidak mampu menyelenggarakan pelayanan bimbingan dan konseling secara tepat dan tuntas terhadap permasalahan klien mengalih-tangankan permasalahan klien ke pihak yang lebih ahli dan profesional.

#### 12. Tut Wuri Handayani

Asas ini memberikan makna bahwa layanan konseling merupakan bentuk pengaruh konselor kepada klien dalam arti positif dan konselor juga mempengaruhi klien untuk dapat memahami dirinya, lingkungannya, serta menggunakan lingkungan sebagai aspek yang dapat berperan aktif dalam upaya mencapai tingkat perkembangan optimal.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa asas-asas konseling individu sangat diperlukan dalam menyelenggarakan pelayanan konseling, dan asas-asas juga dianggap sebagai suatu rambu-rambu dalam pelaksanaan konseling yang harus diketahui dan diterapkan oleh konselor dan klien agar konseling yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar.

#### **f) Keterampilan Dasar Konseling Individu**

Keterampilan konseling yang baik merupakan kunci keberhasilan untuk mencapai tujuan dari konseling. Keterampilan konseling didasarkan pada tujuan untuk menumbuhkan suatu kondisi yang harus dilalui oleh klien dalam proses konseling. Keterampilan konseling yang *ladzim* digunakan dalam tahapan-tahapan konseling dan merupakan teknik dasar konseling yang harus dikuasai oleh konselor. Untuk lebih jelasnya, dibawah ini akan disampaikan

beberapa macam keterampilan konseling yaitu, perilaku *attending*, empati, eksplorasi, pertanyaan terbuka (*open question*), pertanyaan tertutup (*closed question*), dorongan minimal, mengarahkan (*directing*), menyimpulkan sementara, fokus, menjernihkan, memudahkan, mengambil inisiatif, memberikan nasehat, pemberian informasi, merencanakan, menyimpulkan.<sup>16</sup>

a) Perilaku *Attending*

Perilaku *attending* dapat dikatakan sebagai penampilan konselor yang menampakan komponen-komponen perilaku non verbal, bahasa lisan, dan kontak mata. Karena komponen-komponen itu tidak mudah, perlu diperhatikan secara bertahap dan terus-menerus. Perilaku *attending* yang ditampilkan konselor akan mempengaruhi kepribadian klien yaitu: meningkatkan harga diri klien dan menciptakan suasana yang aman bagi klien.

b) Empati

Empati adalah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berpikir, bersama klien dan bukan untuk atau tentang klien. Empati dilakukan bersama *attending*, tanpa perilaku *attending* mustahil terbentuk empati. Empati ada dua macam, yaitu :

---

<sup>16</sup> Neni Noviza, *Teknik Umum dan Teknik Khusus dalam Konseling Individual*, (Palembang: Noerfikri Offset, 2018). h.29-41

1) Empati primer yaitu bentuk empati yang hanya berusaha memahami perasaan, pikiran, keinginan klien, dengan tujuan agar klien dapat terlibat dan terbuka.

2) Empati tingkat tinggi yaitu keikutan konselor membuat klien tersentuh dan terbuka untuk mengemukakan isi hati yang terdalam, berupa perasaan, pikiran, dan pengalaman termasuk penderitaannya.

c) Eksplorasi

Eksplorasi adalah teknik untuk menggali perasaan, pikiran dan pengalaman klien. Hal ini penting dilakukan karena banyak klien menyimpan rahasia batin, menutup diri, atau tidak mampu mengemukakan pendapatnya. Eksplorasi ini memungkinkan klien untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tertekan, dan terancam. Eksplorasi ada tiga macam yaitu eksplorasi perasaan, eksplorasi pikiran, eksplorasi pengalaman.

d) Pertanyaan Terbuka (*Open Question*)

Pertanyaan terbuka yaitu teknik umum untuk memancing klien agar mau berbicara mengungkapkan perasaan pengalaman dan pemikirannya dapat digunakan dengan teknik pertanyaan terbuka. Pertanyaan terbuka yang baik dimulai dengan kata-kata; apakah, bagaimana, adakah, bolehkah, dan dapatkah.

e) Pertanyaan tertutup (*Closed Question*)

Bentuk-bentuk pertanyaan yang sering dimulai dengan kata-kata; apakah, adakah, dan harus dijawab oleh klien dengan kata ya atau tidak atau dengan kata-kata singkat.

f) Dorongan minimal

Klien sering tersendat dalam mengungkapkan emosinya. Hal ini disebabkan rasa tertekan yang kuat. Untuk memudahkan emosi itu keluar, maka teknik memberi dorongan minimal dapat dipergunakan oleh konselor. Suatu dorongan yang singkat terhadap apa yang dikatakan oleh klien dan memberikan dorongan singkat seperti; oh..., ya..., terus..., lalu..., dan....

g) Mengarahkan (*Directing*)

Yaitu suatu keterampilan konseling yang mengatakan kepada klien ataupun mengajak dan mengarahkan klien agar melakukan sesuatu. Hal ini karena faktor emosional, kurang konsentrasi, atau terlalu banyak ngawur sehingga menyimpang dari pokok pembicaraan. Misalnya menyuruh klien untuk bermain peran dengan konselor atau mengkhayalkan sesuatu.

h) Menyimpulkan Sementara

Dalam suatu diskusi dengan klien sering banyak pembahasan yang muncul. Sehingga kadang-kadang menyulitkan klien untuk menarik makna dari apa yang di diskusikan dengan konselor. Pembicaraan antara konselor dan klien maju haruslah secara bertahap ke arah pembicaraan yang makin jelas maka setiap periode waktu tertentu konselor bersama klien

menyimpulkan pembicaraan yang telah dilakukan, agar dapat meningkatkan kualitas diskusi, maju ke taraf selanjutnya ke arah tujuan, menyimpulkan hal-hal yang dibicarakan, dan klien memperoleh kilas balik dari hasil pembicaraan awal.

i) Memimpin (*Leading*)

Yakni untuk mengarahkan pembicaraan dalam wawancara konseling sehingga tujuan konseling tercapai seperti bertanya, memberikan informasi, dan mengkonfrontasikan.

j) Fokus

Klien yang sudah terlibat dan terbuka dalam proses konseling sering bicaranya menyimpang dari pokok pembicaraan. Hal ini disebabkan oleh keadaan emosional, kurang konsentrasi, atau terlalu bersemangat. Dalam keadaan demikian, seorang konselor harus membantu kliennya agar memusatkan perhatiannya pada pokok pembicaraan. Upaya konselor ini dapat terlaksana jika menggunakan teknik memfokuskan pembicaraan. Yakni konselor harus mampu membuat fokus melalui perhatiannya yang terseleksi terhadap pembicaraan dengan klien.

k) Menjernihkan

Dalam keadaan ragu-ragu, sering klien berbicara samar-samar alias tidak jelas. Mungkin dia diliputi perasaan tertentu, mungkin menyimpan rahasia, maka klien kurang jelas pengungkapannya. Mungkin pula ketidakjelasan bersumber dari lemahnya kemampuan mengkomunikasikan

sesuatu secara jelas. Dalam hal-hal seperti ini teknik untuk menjernihkan ucapan-ucapan klien yang samar-samar, kurang jelas dan meragukan konselor harus jeli pengamatannya.

l) Memudahkan

Yakni teknik untuk membuka komunikasi agar klien dengan mudah berbicara, menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas. Hal ini amat ditekankan karena sering terjadi bahwa konselor kebanyakan mengatur, mendikte, atau bersikap serba pintar sehingga banyak memberi nasehat. Hal ini amat bertentangan dengan prinsip konselor yaitu pembicaraan terpusat pada klien, sedangkan konselor adalah fasilitator (orang yang memberi kemudahan supaya pembicaraan klien bebas dan terbuka tanpa rasa takut, malu, dan sungkan).

m) Mengambil Inisiatif

Dilakukan konselor manakala klien kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang berpartisipasi. Keadaan ini disebabkan klien yang masih ragu untuk terlibat dalam diskusi, kurang mempunyai pengetahuan untuk mengemukakan masalah secara terperinci, kehilangan arah pembicaraan, atau dalam kondisi emosional, seperti cemas dan sebagainya.

n) Memberikan Nasehat

Banyak klien dan calon klien mengira bahwa konseling adalah lembaga nasehat. Sehingga jika tidak ada kebutuhan seperti itu, maka

lembaga itu seolah-olah tak ada gunanya. Padahal konseling bukan hanya untuk memberi nasehat saja, namun lebih luas lagi yakni untuk pengembangan potensi klien dan membantu klien agar mampu mengatasi masalah sendiri. Karena itu sebaiknya jika klien meminta konselor untuk memberikan nasehat.

o) Pemberian Informasi

Pemberian informasi kepada klien sama dengan memberikan nasehat yaitu jika diminta oleh klien. Namun tidak semua informasi harus dilayani, jika konselor tidak memiliki informasi sebaiknya dengan jujur katakan tidak mengetahuinya, namun bila konselor mengetahui informasi upayakan klien supaya tetap mengusahakannya. Di samping itu konselor juga harus dapat mengukur kemampuannya dalam berbagai jenis informasi.

p) Merencanakan

Teknik ini digunakan menjelang akhir sesi konseling untuk membantu agar klien dapat membuat rencana atau tindakan, perbuatan yang produktif untuk kemajuan klien. Mendekati akhir sesi konseling selalu harus ada rencana klien untuk kegiatan selanjutnya dalam rangka pengembangan dirinya. Rencana itu tidak besar namun harus ada. Rencana atau program pada akhir sesi konseling itu amat penting, yaitu: pertama, menandakan adanya perubahan perilaku atau kemajuan pada diri klien; dan kedua, sebagai pedoman untuk kemajuan sesi konseling berikutnya.

q) Menyimpulkan

Kesimpulan adalah perolehan selama proses konseling, terutama apa yang sudah diperoleh klien selama proses konseling. Bersamaan dari itu dengan berakhirnya sesi konseling, maka sebaiknya konselor dapat menyimpulkan hasil pembicaraan secara keseluruhan yang menyangkut tentang pikiran, perasaan klien sebelum dan setelah mengikuti proses konseling. Selain itu bantulah klien untuk memantapkan rencana - rencana yang telah disusunnya.

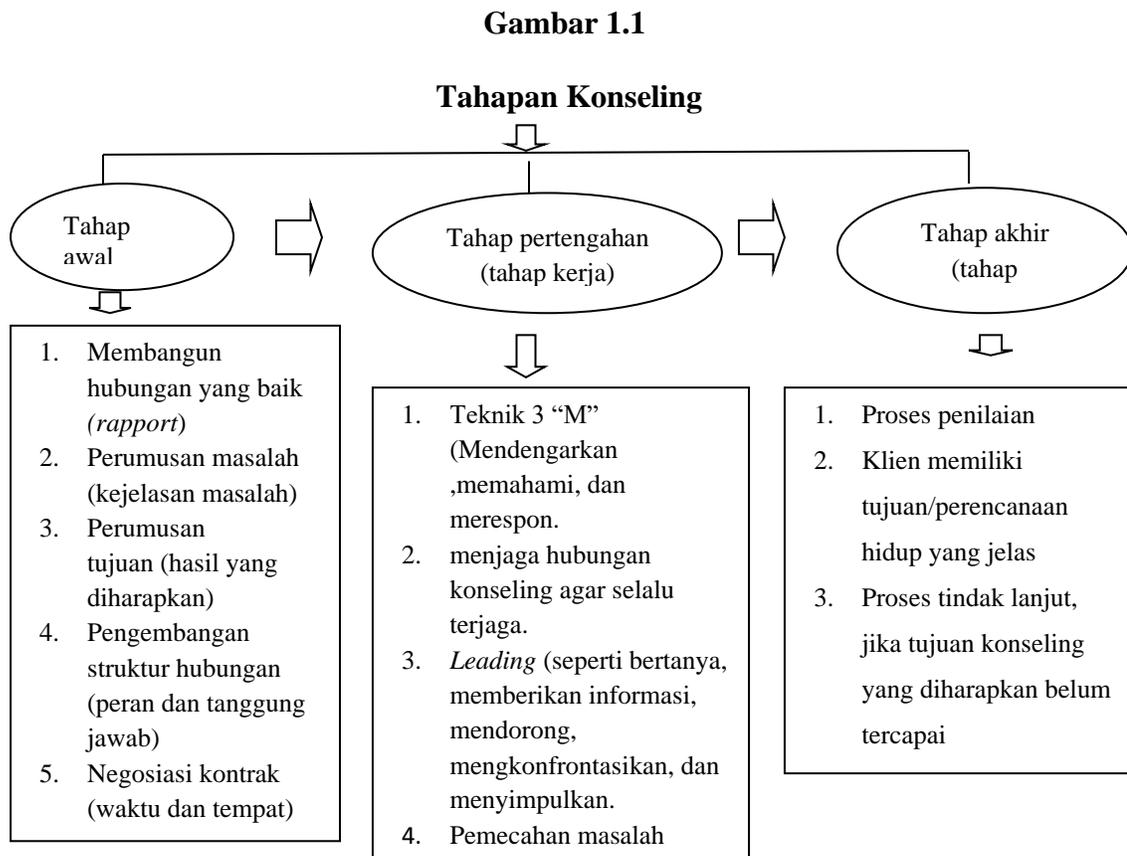
Keterampilan dasar konseling individu yang telah dijelaskan di atas sangatlah penting dalam proses konseling. Karena teknik ini dapat dijadikan panduan bagi konselor dalam membantu klien untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh klien serta konselor dapat mengidentifikasi masalah klien.

#### **g) Tahapan-Tahapan Konseling Individu**

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Oleh karena itu konselor harus dapat menguasai berbagai teknik konseling. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah utama jika hubungan konselor dan klien tidak mencapai *rapport* (hubungan). Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor klien) sebagai hal yang menjamukan. Maka dari itu keterlibatan mereka (konselor klien) dalam proses konseling sangat dibutuhkan sejak awal hingga akhir supaya proses konseling dapat dirasakan, bermakna dan berguna. Sehingga bantuan yang diberikan oleh konselor

kepada klien dalam rangka pengentasan masalahnya dapat berjalan secara efektif dan efisien.<sup>17</sup>

Secara umum proses konseling individu dibagi menjadi tiga tahapan yang terdiri dari :



#### 1) Tahap Awal Konseling

Tahapan ini sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas

<sup>17</sup> Sofyan S. Willis, *Op. Cit.*, h. 50

dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

a) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada keterbukaan konselor, keterbukaan klien, dan konseling mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling.

b) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin klien hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselorlah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

c) Membuat Penafsiran dan Penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menafsir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin

dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

d) Menegosiasikan Kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dan klien. Adapun kontrak ini meliputi: kontrak waktu, kontrak tugas, kontrak kerja sama dalam proses konseling.

2) Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Pada tahap pertengahan memfokuskan pada penjelajahan masalah klien dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh prospektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap kerja ini yaitu:

a) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan *reassessment* (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka.

- b) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif untuk penyelesaian masalah dan pengembangan diri.
  - c) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalui mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor seperti mengkomunikasikan nilai-nilai inti dan menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru serta melalui pilihan dari beberapa alternatif untuk meningkatkan dirinya.
- 3) Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Adapun pada tahap akhir konseling ditandai dengan setelah konselor sebagai berikut:

- a) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- b) Adanya perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- c) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

d) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berpikir realistis dan percaya diri.

Adapun tujuan-tujuan dari tahap akhir adalah sebagai berikut:

- a) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai.
- b) Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien.
- c) Melaksanakan perubahan perilaku.
- d) Mengakhiri hubungan konseling.<sup>18</sup>

Berdasarkan uraian di atas, maka tahapan-tahapan konseling individu sangat penting diketahui oleh konselor, karena tahapan-tahapan ini harus dilalui untuk sampai pada pencapaian keberhasilan dan kesuksesan konseling. Dibalik itu semua peran konselor dan klien juga dibutuhkan untuk memiliki hubungan timbal balik yang baik agar mampu merumuskan solusi yang tepat secara bersama.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa proses konseling individu sangat perlu dilaksanakan sesuai dengan tahapannya agar konselor bisa mencapai tujuan dalam konseling sehingga mampu membantu konseli keluar dalam masalahnya dan mampu melanjutkan hidup dengan lebih baik lagi.

## 2. *Behavioral Contract*

---

<sup>18</sup>*Ibid.*, h.51-53

### a. Pengertian *Behavioral Contract*

Istilah *behavioral contract* (kontrak perilaku) atau *contingency contract* digunakan untuk pertama kalinya oleh L.P Homme pada tahun 1996 ketika ia melaporkan menggunakan kontrak dengan para *dropout* anak SMA untuk memberikan *reinforcement* (penguatan) pada kinerja akademis.<sup>19</sup> Meskipun dipopulerkan oleh para psioterapis perilaku dan realistik *behavioral contract* sekarang diintegrasikan ke dalam banyak pendekatan teoritik yang berbeda. Kontrak perilaku (*behavioral contract*) bertujuan untuk mengatur kondisi konseli dalam menampilkan tingkah laku maupun perilaku yang diinginkan yang disepakati antara konselor dan konseli.

Menurut Latipun kontrak perilaku adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli.<sup>20</sup> Konselor dapat memilih perilaku yang *realistic* dan dapat diterima dua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada konseli. Dalam hal ini ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih dipentingkan dari pada pemberian hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil.

Menurut Wiliam *behavioral contract* adalah perjanjian tertulis atau lisan antara konseli dan dokter, konsultan dan instruktur yang menentukan harapan,

---

<sup>19</sup> Bradley T. Erlord. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor (edisi kedua)* (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2017) h.405

<sup>20</sup> Latipun, *Psikologi Konseling, (edisi ketiga)* (Malang: UMM press) 2008 h.20

rencana dan kontijensi untuk perilaku yang akan diubah.<sup>21</sup> Sehingga siswa dapat terdorong untuk meningkatkan tingkah laku yang diharapkannya.

Sedangkan menurut Lutfi Fauzan kontrak perilaku adalah perjanjian dua orang atau lebih untuk berperilaku dengan cara tertentu dan untuk menerima hadiah bagi perilaku itu.<sup>22</sup> Kontrak ini menegaskan harapan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dan bersedia menerima konsekuensinya. Kontrak perilaku ini dapat juga menjadi suatu alat pengatur pertukaran *reinforcement* positif bagi konseli. Struktur yang digunakan terperinci antara siapa saja yang harus melakukan kontrak, apa saja yang dilakukan dalam kontrak, kepada siapa dan dalam kondisi bagaimana kontrak itu dibatalkan sehingga tujuan yang diharapkan tercapai.

Menurut Lutfi Fauzan ada empat asumsi dasar bagi pemberdayaan kontrak perilaku untuk pengembangan pribadi antara lain sebagai berikut.<sup>23</sup>

- 1) Menerima *reinforcement* merupakan hal yang istimewa dalam hubungan *interpersonal* dalam arti, seseorang mendapatkan kenikmatan atas persetujuan orang lain.

---

<sup>21</sup> Yuyun Nuriya Muslih, Mungin Eddy Wibowo Dan Edi Purwanto, *Konseling Behavioral Contract Dengan Student Untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa* (Jurnal Bimbingan Konseling Prodi Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Semarang) Vol 6 No 1, h. 34

<sup>22</sup> Irna Sriwahyuni Dan Neni Meiyani, *Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Perilaku Hiperaktif Pada Peserta Didik Low Vision* Vol 19, No 1 Jurnal Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, 2018. h. 51

<sup>23</sup> Arif Hanafi, Laila Maharani. *Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Menggunakan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Disekolah Di Kelas VIII SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018* (Skripsi Mahasiswa BK UIN Raden Intan Lampung, 2017. h.33)

- 2) Perjanjian hubungan interpersonal yang efektif diatur oleh norma saling membalas. Hal ini berarti setiap orang memiliki hak dan kewajiban untuk membalas hadiah.
- 3) Nilai pertukaran interpersonal merupakan fungsi langsung dari kesepakatan perantara itu dan memaksimalkan pemberian *reinforcement* positif memungkinkan untuk memperoleh *reinforcement* yang lebih besar.
- 4) Aturan-aturan tetap memberikan kebebasan dalam pertukaran interpersonal meskipun aturan tersebut membatasi perilaku tetapi tetap memberikan kebebasan pada individu untuk mengambil keuntungan.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *behavioral contract* merupakan suatu perjanjian yang melibatkan dua orang atau lebih untuk mengubah perilaku sesuai dengan yang diinginkan. Perilaku yang dianggap tidak sesuai bagi diri sendiri dan lingkungan sehingga tercipta pribadi yang produktif dan bermanfaat bagi lingkungan. Didalamnya berisi tingkah laku yang ingin diubah dan tingkah laku yang harus dicapai.

#### **b. Syarat-Syarat Dalam Memantapkan Kontrak Perilaku**

Syarat-syarat dalam memantapkan kontrak perilaku adalah sebagai berikut:

- Adanya batasan yang cermat mengenai masalah konseli, situasi dimana masalah itu muncul
- Kesiediaan konseli untuk mencoba suatu prosedur

➤ Selain itu tugas yang dilakukan perlu terperinci dan kriteria sukses disebutkan serta *reinforcement* nya ditentukan. Jika semuanya sudah ada maka kontrak dapat dimantapkan melalui *reinforcement* yang cukup.

- 1) Karakteristik dari kontrak bagus di antaranya yaitu sebagai berikut:
  - a) Kontrak harus adil artinya bobot sebuah *reinforcement* harus sesuai dengan tingkah laku yang dilakukan
  - b) Kontrak harus jelas artinya kerancuan dalam kontrak dapat mengakibatkan perbedaan pendapat, jika pemahaman yang sama tidak dapat dicapai.
  - c) Kontrak harus jujur menurut Homme kontrak yang jujur adalah kontrak yang segerah dilakukan dan sesuai dengan isi perjanjian
  - d) Kalimat dalam kontrak harus positif misalnya “saya akan melakukan...jika kamu melakukan...”
  - e) Kontrak harus digunakan secara sistematis artinya apabila kontrak tidak dilakukan secara sistematis dan konsisten *reinforcement* hanya akan menjadi sebuah permainan.<sup>24</sup>

### c. Prinsip dasar kontrak

Menurut Gantina Komalasari prinsip dasar kontrak perilaku adalah sebagai berikut:

---

<sup>24</sup> Lutfi Fauzan. *Kontrak Perilaku*. Dalam <http://lutfifauzan.wordpress.com/2009/08/09/kontrak-perilaku> diakses: pada tanggal 05 Juni 2020 jam 11:45 WIB

- 1) Kontrak disertai dengan penguatan
- 2) *Reinforcement* harus diberikan dengan segera
- 3) Kontrak harus dinegosiasikan secara terbuka dan bebas serta disepakati antara konseli dan konselor
- 4) Kontrak harus *fair* (adil)
- 5) Kontrak harus jelas (target tingkah laku, frekuensi dan durasi kontrak)<sup>25</sup>

**d. Tujuan *Behavioral Contract***

Menurut Lutfi Fauzan tujuan *behavioral contract* adalah sebagai berikut:

- 1) Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi belajar atau memperoleh tingkah laku baru
- 2) Penghapusan tingkah laku maladaptif
- 3) Memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan
- 4) Tujuan utama yaitu meningkatkan pilihan pribadi dan untuk mendapatkan kondisi-kondisi baru dalam belajar<sup>26</sup>

**e. Manfaat kontrak perilaku**

Manfaat dari kontrak perilaku ini adalah sebagai berikut:

- 1) Membantu individu untuk meningkatkan perilaku yang adaptif dan menekan perilaku maladaptif
- 2) Membantu individu meningkatkan kedisiplinan dalam berperilaku

---

<sup>25</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: PT. Indeks Pustaka, 2011) h.173

<sup>26</sup>*Ibid.* h. 26

- 3) Memberi pengetahuan kepada individu tentang perubahan perilaku dirinya sendiri
- 4) Meningkatkan kepercayaan diri individu<sup>27</sup>

**f. Langkah-langkah konseling *behavioral contract***

Langkah-langkah konseling *behavioral contract* antara lain :

- 1) Persiapan yang meliputi kesiapan fisik dan psikis konselor, tempat dan lingkungan sekitar, perlengkapan pemahaman konseli dan waktu yang digunakan
- 2) *Rapport* artinya menjalin hubungan pribadi yang baik antara konseli dan konselor sejak permulaan, proses hingga sampai konseling berakhir yang ditandai dengan adanya rasa bebas, rasa aman, hangat dan saling menghargai.
- 3) Pendekatan masalah artinya dimana konselor memberikan motivasi kepada konseli agar bersedia membeberkan masalah dengan bebas dan terbuka terhadap konselor
- 4) Pengungkapan artinya dimana konselor mengadakan pengungkapan untuk mendapatkan kejelasan tentang inti masalah klien dengan mendalam dan mengadakan kesepakatan bersama dalam menentukan masalah inti dan masalah sampingan sehingga konseli dapat memahami dirinya dan melakukan perubahan atas sikapnya

---

<sup>27</sup>Lutfi Fauzan *of Cit.* h.26

- 5) Diagnosa artinya menetapkan latar belakang atau faktor penyebab masalah yang dihadapi
- 6) Prognosa langkah dimana konselor dan konseli menyusun perencanaan pemberi bantuan atau pemecahan masalah yang dihadapi konseli
- 7) *Treatment* artinya realisasi dari langkah prognosa
- 8) Evaluasi dan tindak lanjut langkah untuk mengetahui keberhasilan dan efektifitas konseling yang telah diberikan berdasarkan hasil yang telah dicapai oleh konseli selanjutnya konselor menentukan tindak lanjut secara lebih tepat yang dapat berupa meneruskan suatu cara yang telah ditempuh karena dianggap cocok.<sup>28</sup>

Menurut Komalasari langkah-langkah yang harus dilakukan dalam proses pembuatan kontrak perilaku yakni:

- a) Tentukan tingkah laku yang akan diubah
- b) Analisis tingkah laku yang akan diubah
- c) Menetapkan penguatan yang akan diberikan setiap kali perubahan perilaku yang diinginkan muncul dan menetap<sup>29</sup>

Sedangkan menurut Ratna langkah-langkah dalam pelaksanaan teknik kontrak perilaku yakni sebagai berikut:

- a) Pilih satu atau dua perilaku yang dikehendaki

---

<sup>28</sup> Nila Kusumawati Desak P.E Dewa Kentur Sukardi, *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta :Rineka Cipta ,2008).h.63

<sup>29</sup> Tri Widiastuti Dkk. *Konseling Kelompok Dengan teknik Behavior Contract terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademi Siswa.* (Jurnal penelitian dan artikel pendidikan.Vol 12 No 1) h.3

- b) Mendeskripsikan perilaku tersebut (dapat diamati dan dihitung)
- c) Identifikasi ganjaran yang akan mendorong klien untuk melaksanakan perilaku yang dikehendaki dengan menyediakan menu penguatan
- d) Tetapkan seseorang yang dapat membantu konselor menjaga jalannya perilaku yang dikehendaki
- e) Tulis kontrak secara sistematis dan jelas sehingga yang terlibat dapat memahami isi kontrak serta tujuannya
- f) Pengumpulan data
- g) Adanya cara mengatasi ketika data atau perilaku yang dikehendaki tidak muncul
- h) Tulis kembali kontrak ketika tujuan yang dikehendaki tidak tercapai
- i) Memonitor perilaku secara *continue* dan membuat solusi
- j) Pilih perilaku lain yang memungkinkan dapat dilakukan konseli mencapai tujuan<sup>30</sup>

**g. Kelebihan Dan Kekurangan Konseling *Behavioral Contract***

Kelebihan konseling kontrak perilaku ini yakni pelaksanaannya cukup sederhana dan penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain, pelatihan ini disebut pelatihan mengubah perilaku individu secara langsung. Sedangkan kekurangannya yakni meskipun sederhana akan tetapi memakan waktu cukup lama tergantung dengan kemampuan

---

<sup>30</sup> Ana Melichah “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Kontrak Perilaku Terhadap Pengurangan Perilaku Membolos Siswa Kelas XII SMK Negeri 4 Semarang Tahun Ajaran 2016/2017” (Skripsi Mahasiswa BK Universitas Negeri Semarang,2016) h. 69

dan niat individu itu sendiri. Kemudian bagi konselor yang kurang dapat memberikan *reinforcement* dengan baik dan kurang hati-hati pelatihan ini dapat berjalan kurang maksimal.

### 3. Kecanduan Menonton Video Porno

#### a. Pengertian Kecanduan

Kecanduan (*addiction*) atau ketagihan dalam kamus besar lengkap psikologi diartikan sebagai keadaan dimana seseorang ketergantungan secara fisik terhadap sesuatu. Kecanduan juga merupakan saat dimana tubuh dan pikiran dengan parahnya menginginkan atau membutuhkan sesuatu untuk menyalurkan nafsu agar dapat bekerja dengan baik. Istilah kecanduan bermula orang-orang yang menyalah gunakan obat-obatan dan menggunakan alkohol yang berlebihan. Sehingga dalam beberapa tahun terakhir meluas hingga masyarakat luas menyebut kecanduan pada rokok, makanan, berbelanja, permainan *game*, permainan *internet*, kecanduan video porno hingga kecanduan jenis lainnya.<sup>31</sup>

Menurut Jares, Luna Dan Medina Kecanduan adalah suatu penyakit kronis yang tidak baik dan mengakibatkan perubahan penyesuaian diri pada psikologis dan fisiologis. Selanjutnya menurut Young mengatakan bahwa kecanduan adalah suatu yang dapat menyebabkan kerugian pada diri sendiri dan hilang kontrol sehingga bermasalah pada hubungan sosial,

---

<sup>31</sup> Andri Arif Setiawan dan Andy Widiyah utomo, *Jangan Suka Game Online Pengaruh Game Online da Tindakan Pencegahan*, (Magetan: Media Grafika, 2019) cet-1, h. 18.

keluarga, pendidikan dan pekerjaan.<sup>32</sup> Ada dua jenis kecanduan menurut Lance Duce yakni *physical addiction* yaitu kecanduan yang berhubungan dengan alkohol atau kokain dan *non physical addiction* yaitu kecanduan yang tidak berhubungan dengan hal tersebut.<sup>33</sup> Berarti kecanduan menonton video porno termasuk dalam *non physical addiction*. Dapat disimpulkan dari beberapa ahli tersebut bahwa kecanduan bisa berdampak pada diri sendiri dan lingkungan sehingga dapat menjauhkan dan melupakan kebutuhan dirinya dan hilangnya kepedulian terhadap lingkungan begitu juga dengan kecanduan menonton video porno.

Secara psikologi kecanduan menonton video porno merupakan perilaku abnormal dimana seseorang lebih banyak mendapatkan kepuasan sek melalui literatur dan media elektronik. Seseorang yang kecanduan dapat mendorongnya ke dalam aktivitas untuk melihat video porno sehingga pecandu mendapat gairah kepuasan dan kesenangan.

#### **b. Menonton video porno**

Di era globalisasi sekarang ini untuk mendapat video porno tentu sangat mudah dengan bermodalkan kuota internet seseorang sudah dapat mengakses konten-konten yang ia sukai. Berbeda hal dengan zaman dahulu untuk mendapatkan video porno harus mencari penjual *DVD* terlebih dahulu.

---

<sup>32</sup>Hadiarni, *Psikopatologi Akibat Kecanduan Media Sosial Dan Bimbingan Konseling Islami Sebagai Alternative Solusi*. <http://ecampus.iainbatangkar.ac.id/ojs/index.php/proceeding/artikel/view>. (Diakses pada tanggal 05 Juni 2020 pukul 01:21), h. 342

<sup>33</sup> Dhanis Andaryani, *Perbedaan Tingkat Self Control Pada Remaja Laki-Laki Dan Remaja Perempuan Yang Kecanduan Internet*, (Jurnal: Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan) Vol 2, No 3. Diakses Pada : 05 Juni 2020 pukul 01:00

Tayangan video porno atau pornografi tidak hanya ada dalam bentuk *DVD* atau majalah-majalah melainkan seiring perkembangan teknologi digital dan *internet* bisa ditemukan dengan mudah di *website* tanpa harus menyimpannya pada ponsel pribadi. Meskipun pemerintah, dalam hal ini menkominfo sudah lama memblokir *websitenya* nyatanya pornografi masih bisa dibuka dengan menggunakan kecanggihan *internet*.

Istilah pornografi berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dari dua kata yaitu *porne* yang berarti prostitusi atau pelacuran dan *graphien* yang berarti tulisan.<sup>34</sup> Dalam *Encarta Referecy Library* mengatakan bahwa pornografi adalah segala sesuatu yang secara material baik film, surat kabar, tulisan, foto atau video dan lain-lainnya yang menyebabkan timbulnya gairah seksual.<sup>35</sup> Dengan demikian siapapun yang menyediakan gambar atau tulisan atau tayangan yang mengumbar aurat sehingga menimbulkan nafsu hasrat-hasrat seksual maka ia terlibat dalam perbuatan pornografi.

Menurut UU Pornografi No.44 tahun 2008, pornografi adalah gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, gambar bergerak, animasi kartun, percakapan, gerak tubuh, atau bentuk pesan lainnya melalui berbagai media komunikasi dan pertunjukan dimuka umum yang memuat kecabulan atau eksploitasi seksual seksual yang melanggar norma kesusilaan masyarakat.<sup>36</sup>

---

<sup>34</sup> Wiliam Chang, *Biotika* (Yogyakarta: Kansius,2009), h. 59

<sup>35</sup> Ajat Sudrajat, *Pornografi Dalam Perspektif Sejarah*. (jurnal FISE-UNY) Vol 8, No 1. h.1

<sup>36</sup> Republika Indonesia, “Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2008 Tentang Pornografi , Bab 1 Pasal 1” Dalam Apriadi Tamburaka Literasi Media : Cerdasbermedia Khalayak Media Masa (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2013) h. 229

Secara harfiah tulisan atau gambar tentang pelacur (kadang disingkat menjadi *porn*, *pron*, atau porno) merupakan penggambaran bentuk tubuh manusia atau perilaku seksual dengan tujuan untuk membangkitkan nafsu atau rangsangan seksual pada diri individu.<sup>37</sup> Dari beberapa pengertian tersebut maka pornografi adalah bentuk materi baik media audio, visual dan audio visual yang berada dalam konteks membangkitkan nafsu seksual.

Menurut Bungin dengan kemajuan teknologi komunikasi yang semakin tahun semakin berkembang maka konsep pornografi juga telah bergeser dan berkembang sehingga dalam wacana porno atau penggambaran tindakan pencabulan kontemporer ada beberapa varian pemahaman porno yang dapat dikonseptualisasikan yakni sebagai berikut:<sup>38</sup>

- a. Pornografi, yaitu gambar-gambar perilaku pencabulan yang lebih banyak menonjolkan tubuh dan alat kelamin manusia yang sifatnya jorok, vulgar, membuat orang yang melihatnya menjadi terangsang
- b. Porno teks yaitu karya pencabulan yang dituangkan dalam bentuk tertulis seperti cerita-cerita atau berita dalam berbagai versi seksual dalam bentuk narasi

---

<sup>37</sup>Apriadi Tamburaka, *Literasi Media: Cerdas Bermedia Khalayak Media Masa* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013), (dalam Skripsi Erna Dusra: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alauddin Makasar) diakses pada tanggal 7 juni 2020 pukul 01:20. h. 19.

<sup>38</sup>Ibid, h. 21

- c. Porno suara yaitu suara atau tuturan, kata-kata atau kalimat yang diucapkan seseorang secara langsung atau tidak langsung secara vulgar melakukan rayuan seksual
- d. Porno aksi yaitu penggambaran aksi, gerak, dan lain-lain yang menonjolkan bagian tubuh yang dominan memberikan rangsangan seksual sampai dengan aksi mempertontonkan payudara dan alat vital yang tidak disengaja atau disengaja
- e. Porno media yaitu suatu hal dalam konteks, media masa, pornografi, pornoteks, pornoaksi yang menjadi bagian saling terhubung.

**c. Ciri-Ciri Remaja Kecanduan Video Porno**

Berikut ciri-ciri remaja kecanduan menonton video porno antara lain :

- 1) Tidak ingin lepas dari *gadgetnya* karena takut ada yang melihat privasi penelusurannya. Merasa cemas rahasianya terbongkar
- 2) Sering tampak gugup apabila ada yang mengajaknya berkomunikasi
- 3) Malas, enggan belajar dan sulit bersosialisasi baik dengan keluarga maupun dengan teman-temannya.
- 4) Senang menyendiri terutama di kamarnya
- 5) Tidak punya gairah beraktivitas

- 6) Melupakan kebiasaan baiknya serta mudah marah dan mudah tersinggung.<sup>39</sup>

#### d. Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Menonton Video Porno

Menurut Wiggins dkk mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi intensi kecanduan menonton video porno yaitu *past behavior* (tingkah laku yang telah lalu), identitas diri dan *self efficacy* serta *perceived control*.<sup>40</sup>

- a. *Past behavior* atau tingkah laku yang telah lalu maksudnya seseorang telah mempunyai intensi akan lebih kuat apabila sebelumnya pernah melakukan suatu perilaku daripada yang melakukan suatu perilaku. Misalnya seseorang yang sudah pernah melihat video porno dan sering melihatnya cenderung memiliki intensi atau niat yang lebih tinggi untuk melihat kembali begitupun sebaliknya,
- b. Identitas diri maksudnya seseorang memiliki intensi untuk melakukan sesuatu secara konsisten apabila sesuai dengan identitas diri yang bersangkutan begitupun sebaliknya yang memiliki intensi rendah untuk melakukan sesuatu hal. Misalnya seseorang remaja yang memiliki intensi untuk melihat porno karena merasa hal tersebut sesuai

---

<sup>39</sup>Sukiman, *Seri Pendidikan Orang Tua: Mendampingi Anak Menghadapi Bahaya Pornografi* (Modul: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan, 2017) h.12 Diakses Pada Tanggal 7 Juni 2020 Pukul 02:20

<sup>40</sup>Laden Marpaung, *Kejahatan Terhadap Kesusilaan Dan Masalah Privensinya* (Jakarta: Sinar Grafika, 2004), h.36-37

dengan identitas diri individu tersebut mencari jalan pintas agar keinginannya dapat terpenuhi tanpa memikirkan akibat selanjutnya.

- c. *Self efficacy* artinya seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi akan mempunyai kemampuan bertahan lebih lama dalam menyelesaikan suatu masalah sulit dibandingkan dengan orang yang memiliki *self efficacy* rendah.

Adapun faktor lainnya yaitu sebagai berikut:

- a. Pengaruh teknologi informasi yang kuat
- b. Pergaulan bebas yang kian marak
- c. Dan lemahnya pengawasan dari keluarga maupun lembaga pendidikan.

**e. Dampak Dan Pengaruh Dari Kecanduan Menonton Video Porno**

Dampak dan pengaruh terhadap orang-orang yang kecanduan menonton video porno yakni sebagai berikut:<sup>41</sup>

- a) Mendorong remaja untuk meniru melakukan tindakan seksual, hal ini dikarenakan kurangnya kemampuan yang dimiliki remaja dalam menyaring informasi
- b) Membentuk sikap, nilai dan perilaku yang negatif. Remaja yang terbiasa mengkonsumsi materi porno yang menggambarkan berbagai macam adegan seksual dapat membuat terganggunya proses

---

<sup>41</sup> Mulya Haryani, Mudjiran Dan Yarmis Syukur *Dampak Pornografi Terhadap Perilaku Siswa Dan Upaya Guru Pembimbing Untuk Mengatasinya*, (Jurnal: Ilmiah Konseling), Vol 1, No 1.h. 1

pendidikan seksnya. Hal ini dapat diketahui dari cara mereka memandang perempuan remaja tersebut dapat merendahkan perempuan secara seksual karena pemikiran yang dimiliki hanya seputar sek bahkan dapat membuat penyimpangan seksual

- c) Menyebabkan sulit berkonsentrasi belajar hingga terganggu jati dirinya. Pada remaja yang memiliki IQ tinggi, pornografi bisa mengakibatkan kesulitan membangkitkan konsentrasinya untuk belajar, beraktivitas sehari-hari. Sedangkan remaja yang memiliki IQ rendah pengaruhnya bisa lebih parah bahkan bisa membuat mereka tidak berdaya dalam berkonsentrasi perasaannya dikuasai oleh kegelisahan.
- d) Membuat remaja menjadi tertutup, minder dan tidak percaya diri. Remaja yang berteman dengan sesama pencinta pornografi akan terdorong menjadi pribadi *permasif* (memandang maklum) terhadap seks bebas dan mereka melakukan seks bebas diluar pantau orang tua.

### C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan gambaran pola hubungan antar variabel secara jelas yang akan digunakan untuk menjawab masalah yang akan diteliti. Keberhasilan anak dalam merubah tingkah laku maladaptif dapat dilihat dari perilaku sehari-harinya. Banyak faktor yang mempengaruhi perubahan tersebut salah satunya melalui konseling individual teknik *behavioral contract*. Konseling individual *behavioral contract* dimana anak akan diberikan *punishment*

(hukuman) jika melakukan perilaku menyimpang dan akan mendapatkan *reward* ketika mulai melakukan perubahan sedikit demi sedikit. Teknik ini diharapkan dapat merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. dari pemikiran diatas dapat digambarkan kerangka berpikir dalam penelitian ini.

### Bagan 1

**Kerangka Berpikir Konseling Individu Teknik *Behavioral Contract* Untuk  
Mereduksi Kecanduan Menonton Video Porno  
(Studi Kasus Pada Klien “A” di Desa Tanjung Kemala Kecamatan Lubai  
Kabupaten Muara Enim)**

