



Konseling Keluarga dalam Pendekatan Behavioral dalam Mengatasi Masalah Keluarga

Risdawati Siregar

Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan

e-mail: risdawati@uinsyahada.ac.id

Abstract

This study aims to examine the importance of the family in the development of children from various aspects, including physical, emotional, spiritual, and social, as well as to explore the role of family counseling with a behavioral approach in enhancing family harmony. The research method is a library study utilizing a family counseling approach based on behavioral methods, rooted in behavioristic theory. This method emphasizes the importance of observable behavior and focuses on the process of learning and habituation to change the behavior of family members. The results show that a harmonious family plays a crucial role in the development of children and prevents the emergence of more significant issues. The behavioral counseling approach has proven effective in improving interpersonal communication among family members, thereby creating a more harmonious atmosphere. Techniques such as filling out post-interpersonal communication tests strengthen communication effectiveness, ultimately enhancing family harmony. Family counseling with a behavioral approach can improve family harmony by enhancing interpersonal communication and behavior modification based on habituation. It is recommended that the behavioral counseling approach be more frequently applied in addressing family issues to enhance family harmony and well-being.

Keywords: *Family Counseling, Behavioral Approach, Family Issues.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pentingnya keluarga dalam perkembangan anak dari berbagai aspek, termasuk fisik, emosional, spiritual, dan sosial, serta untuk mengeksplorasi peran konseling keluarga dengan pendekatan behavioral dalam meningkatkan keharmonisan keluarga. Metode penelitian ini adalah library riset melalui pendekatan konseling keluarga dengan metode behavioral, yang didasarkan pada teori behavioristik. Metode ini menekankan pentingnya perilaku yang dapat diamati dan berfokus pada proses belajar serta pembiasaan untuk mengubah perilaku anggota keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga yang harmonis berperan penting dalam perkembangan anak dan mencegah munculnya masalah yang lebih besar. Pendekatan konseling behavioral terbukti efektif dalam meningkatkan komunikasi interpersonal antar anggota keluarga, sehingga menciptakan suasana yang lebih harmonis. Teknik-teknik seperti pengisian posttest komunikasi interpersonal digunakan untuk memperkuat efektivitas komunikasi, yang pada akhirnya meningkatkan keharmonisan dalam keluarga. Konseling keluarga dengan pendekatan behavioral mampu meningkatkan keharmonisan keluarga melalui perbaikan komunikasi interpersonal dan perubahan perilaku yang didasarkan pada pembiasaan. Disarankan agar pendekatan konseling behavioral lebih sering diterapkan dalam penanganan permasalahan keluarga untuk meningkatkan keharmonisan dan kesejahteraan keluarga.

Kata kunci: *Konseling Keluarga, Pendekatan Behavioral, Masalah Keluarga.*



Pendahuluan

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam pembentukan karakter serta perkembangan individu. Sebagai unit sosial terkecil, keluarga memiliki peran yang sangat vital dalam menentukan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial setiap anggotanya (Bronfenbrenner, 1979). Namun, dalam kehidupan keluarga, sering kali muncul berbagai masalah yang dapat mengganggu keharmonisan, seperti konflik antar anggota keluarga, komunikasi yang buruk, dan perilaku yang tidak sehat. Ketidakmampuan keluarga dalam mengatasi masalah-masalah ini dapat berdampak negatif, terutama pada perkembangan anak-anak (Santrock, 2014).

Selanjutnya beberapa permasalahan yang terjadi di dalam keluarga: Pertama, *Masalah Komunikasi dalam Keluarga*. Berkaitan dengan hal ini dapat dilihat bahwa suatu aktivitas yang pasti terjadi dalam kehidupan keluarga, baik itu melalui komunikasi verbal maupun non verbal. Ketika ada permasalahan ini malah dalam kehidupan keluarga tidak dapat untuk berbicara, berdialog, bertukar pikiran. padahal komunikasi adalah kunci dalam kehidupanberkeluarga. Komunikasi keluarga adalah suatu pengorganisasian yang menggunakan kata-kata, sikap tubuh (gesture), intonasi suara, tindakan untuk menciptakan harapan image, ungkapan perasaan serta saling membagi pengertian. Dilihat dari pengertian di atas bahwa, kata-kata, sikap tubuh, intonasi suara dan tindakan, mengandung maksud mengajarkan, mempengaruhi dan memberikan pengertian. Sedangkan tujuan pokok dari komunikasi ini adalah memprakarsai dan memelihara interaksi antara satu anggota dengan anggota lainnya sehingga tercipta komunikasi yang efektif.

Kedua, *Konflik Orangtua dengan Anak*. Secara naluriah orangtua akan menganggap anaknya sebagai bagian paling penting dalam hidupnya. Dalam posisi tersebut orangtua akan berusaha mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan anak. Dengan perspektif demikian seharusnya konflik orangtua-anak tidak akan terjadi, karena orangtua akan senantiasa berkorban untuk anaknya. Namun dalam hubungan orangtua-anak sering kali juga mengandung perspektif kekuasaan dan kewenangan. Selain terdapat aspek ketanggapan dalam merespon kebutuhan anak, juga terdapat aspek



tuntutan yang mencerminkan harapan orangtua terhadap sikap dan perilaku anak. Akhirnya hubungan orangtua-anakpun biasanya diwarnai dengan berbagai konflik. Adanya konflik orangtua-anak pada umumnya berasal dari ketidakcocokan antara perspektif anak dan perspektif orangtua.

Ketiga, *Masalah Ekonomi (Harapan di luar kemampuan)*. Masalah ekonomi merupakan masalah rumah tangga yang seringkali dialami oleh pasangan yang baru menikah maupun yang telah lama berumah tangga. Kesulitan-kesulitan hidup yang dihadapi tak jarang berkaitan dengan masalah ekonomi. Hal ini tak boleh di kelaarga, hubungan antara orangtua yang tidak sesuai, ada ketidakharmonisan yang berkepanjangan dengan antar orangtua, tidak ada waktu bersama keluarga karena bekerja di luar kota, atau bekerja sampai larut karena jarak tempu dan macet. Kondisi seperti ini sering kali berkepanjangan, sehingga merugikan anggota keluarga terkait (Gunarsa, 2000).

Melihat kondisi di atas sudah sewajarnya dilakukan berupa konseling keluarga melalui pendekatan yang relevan. Salah satu di antaranya yaitu dengan melakukan: 1). *Konseling Keluarga Dalam Pendekatan Teori Behavioral*. Perlu diketahui bahwa teori behavioristik merupakan orientasi teoritis yang didasarkan pada premis bahwa psikologi ilmiah harus berdasarkan studi tingkah laku yang teramati (*observable behavior*). Terapi behaviorial berasal dari dua arah konsep yakni Pavlovian dan Skinnerian. Para ahli behavioristik kurang memiliki perhatian terhadap struktur kepribadian internal seperti id, ego, dan super egonya, Menurut Freud yang dikutip oleh Fenti Hikmawati bahwa stuktur seperti ini tidak dapat diobservasi (Fenti Hikmati, 2020). Teori ini sering disebut dengan teori belajar seperti yang di ungkapkan Muhamad Surya bahwa dalam konsep behaviorial, perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan manipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Hal ini berarti konseling behaviorial membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya. Hal yang paling mendasar dalam konseling behaviorial adalah penggunaan konsep-konsep behaviorisme dalam pelaksanaan konseling, seperti konsep



reinforcement yang merupakan bentuk adaptasi dari teori pengkondisian klasik Pavlov, dan pengkondisian operan dari Skinner (S. Pujosuwarno, 1994).

Tingkah laku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya. Tingkah laku dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungan melalui hukum-hukum belajar. Teknik konseling behavioral diarahkan pada penghapusan respon yang telah dipelajari (yang membentuk tingkah laku bermasalah) terhadap perangsang, dengan demikian respon-respon yang baru (sebagai tujuan konseling) akan dapat dibentuk. Prinsip kerja teknik konseling behavioral adalah: a. Memodifikasi tingkah laku melalui pemberian penguatan, tujuannya agar klien terdorong untuk merubah tingkah lakunya, penguatan tersebut hendaknya mempunyai daya yang cukup kuat dan dilaksanakan secara sistematis dan nyata-nyata ditampilkan melalui tingkah laku klien. b. Mengurangi frekuensi berlangsungnya tingkah laku yang tidak diinginkan. c. Memberikan penguatan terhadap suatu respon yang akan mengakibatkan terhambatnya kemunculan tingkah laku yang tidak diinginkan. d. Mengkondisikan pengubahan tingkah laku melalui pemberian contoh atau model (film, tape recorder, atau contoh nyata langsung). e. Merencanakan prosedur pemberian penguatan terhadap tingkah laku yang diinginkan dengan sistem kontrak.

Menurut Krumboltz dan Thoresen bahwa teknik-teknik konseling itu harus disesuaikan dengan kebutuhan individual konseli dan tidak ada suatu teknikpun digunakan untuk semua kasus yang ada hanyalah mempertimbangkan teknik-teknik lain secara alternatif guna tercapainya tujuan konseling yaitu perubahan perilaku konseli. Konseling keluarga behavioral, terakhir masuk dalam bidang konseling keluarga, berupaya membawa metode ilmiah dalam proses-proses terapeutik mengembangkan monitoring secara tetap dan mengembangkan prosedur-prosedur intervensi berdasarkan data. Pendekatan ini mengambil prinsip-prinsip belajar manusia, seperti classical dan operant conditioning, penguatan positif dan negatif, pembentukan, extinction, dan belajar sosial. Pendekatan behavioral menekankan lingkungan, situasional, dan faktor-faktor sosial dari perilaku. Dalam tahun-tahun terakhir ini, pengaruh dari faktor-faktor



kognitif, seperti peristiwa-peristiwa yang memediasi interaksi-interaksi keluarga juga diperkenalkan oleh sebagian besar penganut behavior. Konselor yang berorientasi behavior berupaya untuk meningkatkan interaksi yang positif diantara anggota-anggota keluarga, mengubah kondisi-kondisi lingkungan yang menentang atau menghambat interaksi-interaksi, dan melatih orang untuk memelihara perubahan-perubahan perilaku positif yang diperlukan (Krunboltz Thoresen, 1997).

Konselor behavior telah memperluas prinsip-prinsip teori belajar sosial (*social learning theory*) terhadap konseling Keluarga. Mereka mengemukakan bahwa prosedur-prosedur Belajar yang digunakan untuk mengubah perilaku, dapat diaplikasikan didalam suatu keluarga. Para ahli klinis berorientasi kepada belajar, melihat suatu kesempatan untuk terjadinya perubahan-perubahan perilaku yang berarti pada anggota keluarga dengan cara menata kembali lingkungan-perubahan perilaku, mengusahakan perubahan dengan menyediakan model bagi perubahan perilaku. Mengusahakan perubahan dengan menyediakan Struktur dan bimbingan serta mempertunjukkan kepedulian yang genuine.

Ciri-ciri konseling behavior yaitu kebanyakan perilaku manusia dipelajari, 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, tetapatan ditentukan sebelumnya, tetapi dapat secara khusus didisain untuk membantu memecahkan masalah khusus (Abdurrachman Wahid, 2016). Selanjutnya pendekatan behavioural untuk konseling keluarga memiliki tujuan dan keuntungan yang signifikan dalam meningkatkan keharmonisan dan efektivitas komunikasi dalam keluarga. Ini adalah beberapa tujuan dan keuntungan yang dapat dicapai melalui metode ini, yakni: 1). Tujuan Mengubah Tingkah Laku: Pendekatan tingkah laku berkonsentrasi pada mengubah tingkah laku individu dalam keluarga, terutama ketika keluarga menghadapi masalah yang



mengganggu keharmonisan. 2). Membantu Menciptakan Kondisi Baru: Tujuan konseling perilaku adalah untuk membantu klien mengatasi hasil belajar yang tidak sesuai dan mengembangkan perilaku baru yang lebih sehat dan sesuai. 3). Meningkatkan Kedisiplinan: Pendekatan behavioural dalam konseling keluarga dapat membantu siswa meningkatkan kedisiplinan belajar mereka, yang berarti lebih banyak komunikasi dan keharmonisan keluarga (Marliani, 2021).

Selanjutnya yang ke-2. *Penilaian keluarga*. Selama fase awal konseling membuat iklim yang hangat dan mendorong konselor menilai masalah-masalah yang ada, dan membuat apa yang dikenal “analisis fungsional atau behavioral terhadap masalah-masalah”. Konselor behavioral terikat pada analisa sistematis terhadap perilaku yang tepat dan dapat diamati, yang akan ditangani. Dalam membuat penilaian ini, konselor dan keluarga bekerja sama untuk mengemukakan pertanyaan sebagai berikut: a. Perilaku apakah yang menjadi masalah? Apakah perilaku itu menjadi meningkat atau menurun? b. Gabungan lingkungan dan interpersonal manakah yang menyebabkan berkembangnya perilaku maladaptive itu? Selanjutnya anggota keluarga bertanya: Perubahan apakah yang diinginkan terjadi pada anggota lain dalam keluarga anda? Bagaima cara yang anda sukai sehingga anda berbeda dengan yang lainnya sekarang?

Konselor memimpin anggota keluarga untuk memformulasikan tujuan-tujuan perilaku yang spesifik. *Pertama*, Melaksanakan strategi behavioral. Sekali analisis behavioral dibuat dan tujuan-tujuan spesifik diformulasikan, maka aspek ketika dari konseling keluarga behavioral dipilih yaitu teknik terapeutik yang memadai. Menurut Liberman yang bernilai untuk memikirkan tentang strategi-strategi ini adalah “ sebagai eksperimen-eksperimen perubahan perilaku” dimana keluarga dengan bimbingan konselor memprogram kembali kontingensi-kontingensi *reinforcement* yang ada dalam keluarga. Konselor membantu keluarga untuk menemukan kondisi-kondisi dimana *reinforcement* sosial seperti memberikan perhatian dan persetujuan (*Approval*). Dibuat kontingen-kontigen perilaku yang diinginkan dan adaptif. Proses dan teknik konseling, sesuai dengan karakteristik konseling behavioral, maka dalam proses konseling (M.



Surya, 2003). *Kedua*, Masalah perilaku yang akan diterapi harus diidentifikasi dalam bentuk berperilaku (*behavior objective*) yang beramati dan terukur untuk selanjutnya dijadikan indikator untuk menentukan tolak ukur tercapai tidaknya tujuan konseling seperti: prosedur dan teknik konseling yang dipilih harus diarahkan untuk mengubah lingkungan, metode yang digunakan harus dapat dijelaskan secara logis dan dapat dipahami oleh klien, sedapat mungkin teknik yang digunakan dapat diterapkan dalam lingkungan kehidupan sehari-hari, teknik dan prosedur yang digunakan harus berdasarkan kepada prinsip psikologi belajar secara umum serta prinsip *classical conditioning operant conditioning*.

Berikutnya yang ke-3 *Konseling Keluarga Dalam Pendekatan Behavioral*. Di dalam terapi keluarga behavioral, ditekankan tentang bagaimana mengubah perilaku anggota keluarga / keluarga dengan memodifikasi gejala atau akibat dari suatu tindakan. Penekanan pada penghilangan perilaku yang tidak sesuai menjadi perilaku positif. Konseling keluarga dengan pendekatan behavioural adalah suatu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan keharmonisan antara anggota keluarga. Pendekatan ini berlandaskan pada teori behavioristik yang menekankan pentingnya perilaku yang tampak dan dapat diamati. Dengan menggunakan beberapa teknik, seperti pengisian posttest komunikasi interpersonal, konseling keluarga dengan pendekatan behavioural dapat meningkatkan efektivitas komunikasi interpersonal, sehingga dapat meningkatkan keharmonisan dalam keluarga. Tipe-tipe dalam terapi keluarga behavioral (M. Surya, 2003) adalah sebagai berikut: 1. *Latihan perilaku orang tua (behavioral parent training)*. Behavioral parent training menunjukkan pada pelatihan keterampilan orangtua. Terapis membantu sebagai pendidik belajar sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk merubah respon orang tua terhadap anak-anaknya. Berubahnya respon orang tua, akan membuat perilaku anak pun berubah. Tipe ini menggunakan metode verbal dan perbuatan. Di dalam metode verbal mengandung intuisi verbal maupun tertulis. Tujuannya untuk mempengaruhi pikiran. Sedangkan metode perbuatan menggunakan teknik bermain peran (*role playing*), *modelling* dan latihan tingkah laku yang baik. Fokus utama pada perbaikan interaksi antara orang tua dan anak yang



mengalami masalah. *Kedua, Terapi pernikahan / suami istri (marriage/ couples therapies and education).*

Dipelopori oleh Robert Liberman dan Richard Stuart. Empat komponen utama dalam terapi pernikahan/ suami istri (Hahlweg, Baucom, & Markman) di antaranya: 1) Analisis perilaku dalam masalah suami istri, Analisis ini berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh terapis terhadap pasangan, jawaban-jawaban dari angket yang diberikan, dan pengamatan terhadap perilaku keluarga. 2). Pembalasan yang positif. Membangun teknik pemikiran yang positif dengan ‘*caring day*’ dan “*contingency contracts*”, “*caring day*” : hari dimana anggota keluarga saling memperhatikan. “*contingency contracts*”. 3). Pelatihan keterampilan berkomunikasi. Pasangan belajar menggunakan kata ‘saya’ dalam kalimat untuk mengekspresikan perasaan-perasaan mereka. Mereka belajar tentang masalah-masalah “*here and now* “ yang mereka miliki, dan kemudian merenungkan hal-hal pada masa lalu. Selanjutnya mereka mulai menggambarkan perilaku suami/istri dengan spesifik. Di akhir latihan, pasangan dapat memberikan feedback positif terhadap perilaku pasangan. 4). Latihan memecahkan masalah, Komponen ini melengkapi pasangan dengan keterampilan memecahkan masalah, seperti menyebutkan (secara jelas) apa yang mereka inginkan, kemudian merundingkannya dengan pasangan, serta membuat kesepakatan

Pendekatan behavioural dalam konseling keluarga didasarkan pada prinsip-prinsip teori belajar sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Dalam pendekatan ini, masalah yang terjadi dalam keluarga dipandang sebagai akibat dari pola perilaku yang tidak adaptif yang dipelajari oleh anggota keluarga. Tujuan utama konseling keluarga dengan pendekatan behavioural adalah untuk mengidentifikasi dan mengubah pola perilaku yang tidak adaptif tersebut menjadi perilaku yang lebih sesuai dan bermanfaat bagi keluarga. Beberapa teknik yang sering digunakan dalam konseling keluarga behavioural antara lain yaitu: 1. Penguatan positif (*positive reinforcement*). Konselor akan memberikan penguatan positif (seperti pujian atau hadiah) ketika anggota keluarga menunjukkan perilaku yang diinginkan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemunculan perilaku tersebut di masa depan. 2. Pemodelan(*modeling*) adalah Konselor



akan menunjukkan atau memodelkan perilaku yang diharapkan, sehingga anggota keluarga dapat belajar dan meniru perilaku tersebut. 3. Pembentukan perilaku (*shaping*) Konselor akan memecah tujuan perilaku yang kompleks menjadi langkah-langkah kecil, kemudian memberikan penguatan saat anggota keluarga mencapai setiap langkah tersebut. 4. Kontrak perilaku (*behavior contract*). Konselor akan membantu anggota keluarga membuat kontrak perilaku yang berisi persetujuan tentang perilaku yang diharapkan serta konsekuensinya. Melalui penerapan teknik-teknik tersebut, diharapkan anggota keluarga dapat mengubah pola perilaku yang tidak adaptif menjadi pola perilaku yang lebih efektif dalam mengatasi permasalahan

Selain hal di atas berikut ini merupakan hal-hal yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Misalnya untuk membantu keluarga menghadapi masalah-masalah tersebut, konseling keluarga dengan pendekatan behavioral telah menjadi salah satu metode yang efektif. Pendekatan ini berfokus pada modifikasi perilaku melalui proses belajar dan pembiasaan, dengan tujuan untuk meningkatkan komunikasi dan interaksi antar anggota keluarga (Corey, 2016). Melalui konseling dengan pendekatan behavioral, diharapkan keluarga dapat mengatasi konflik dan menciptakan lingkungan yang lebih harmonis, mendukung kesejahteraan seluruh anggotanya.

Keluarga adalah pusat dari kehidupan interpersonal setiap individu. Sejak bayi, seseorang belajar tentang kehidupan melalui interaksi dalam keluarganya. Interaksi awal ini membentuk ikatan emosional dan kepercayaan diri yang mempengaruhi hubungan di masa depan. Meskipun keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat, peranannya sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Namun, permasalahan sering kali muncul baik dari dalam maupun luar keluarga. Anak dapat menjadi sumber masalah, terutama jika terdapat kesalahan dalam pola asuh atau lingkungan yang tidak mendukung. Kehadiran anak berkebutuhan khusus juga dapat menjadi tantangan. Layanan bimbingan dan konseling keluarga diperlukan untuk membantu mengatasi masalah tersebut, dengan tujuan menciptakan keluarga yang harmonis dan sejahtera.

Untuk memastikan keharmonisan dan kesejahteraan dalam keluarga, sangat penting untuk memahami dinamika internal yang terjadi di dalamnya. Setiap bentuk

keluarga, baik itu keluarga inti, keluarga besar, atau keluarga campuran, memiliki tantangan dan kebutuhan unik yang harus diatasi. Salah satu pendekatan yang efektif dalam menangani permasalahan dalam keluarga adalah melalui konseling keluarga yang melibatkan seluruh anggota keluarga. Konseling ini bertujuan untuk meningkatkan komunikasi, memperbaiki hubungan, dan menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional dan sosial anak-anak serta orang dewasa di dalam keluarga (Minuchin, 1974).

Konseling keluarga dengan pendekatan yang komprehensif dapat membantu anggota keluarga mengatasi berbagai masalah, termasuk konflik antar anggota keluarga, kurangnya komunikasi yang efektif, dan perbedaan budaya atau nilai-nilai yang dipegang oleh setiap individu. Intervensi yang dilakukan melalui konseling sering kali melibatkan teknik-teknik behaviorial yang berfokus pada perubahan perilaku yang dapat mengembalikan keseimbangan dalam hubungan keluarga (Bowen, 1978).

Namun, tidak selalu mudah untuk mencapai rumah tangga yang ideal, di mana kebahagiaan, kesejahteraan, dan kedamaian selalu terjaga. Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kelentingan keluarga, termasuk keyakinan yang dipegang oleh anggota keluarga, cara pengorganisasian keluarga, dan proses komunikasi yang terjadi di dalamnya (Walsh, 2003). Dengan memahami dan mengelola faktor-faktor ini, konseling keluarga dapat menjadi alat yang kuat untuk membantu keluarga mencapai stabilitas dan keharmonisan yang diinginkan.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode telaah pustaka (literature review) yang akan menganalisis dan mengevaluasi penelitian-penelitian sebelumnya mengenai konseling keluarga dengan pendekatan behaviorial. Sumber data yang menjadi bahan pada penelitian ini yaitu berupa artikel ilmiah dari jurnal psikologi dan konseling, buku teks tentang konseling keluarga dan teori behaviorial, tesis, disertasi, dan laporan penelitian terkait. Selain itu, untuk pengumpulan data ini terlebih dahulu melakukan pengidentifikasian terhadap kata kunci utama seperti "konseling keluarga", "pendekatan

behavioral", "masalah keluarga", dan "terapi keluarga". Berikutnya mencari artikel melalui database akademik seperti Google Scholar, dan memilih artikel yang relevan berdasarkan kriteria inklusi.

Hasil dan Pembahasan

Pendekatan behaviorial dalam konseling keluarga telah terbukti sebagai metode yang efektif dalam menangani berbagai masalah keluarga. Berdasarkan penelitian, terapi berbasis perilaku, termasuk Cognitive-Behavioral Family Therapy (CBFT), menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan dinamika keluarga dan mengatasi konflik internal. Pendekatan ini bekerja dengan memodifikasi perilaku anggota keluarga melalui teknik belajar dan pembiasaan, yang pada akhirnya meningkatkan komunikasi dan keharmonisan dalam keluarga (Stewart et al., 2020).

Permasalahan Dalam Keluarga

Dampak Konseling Behavioral pada Keluarga

Salah satu hasil yang signifikan dari penerapan konseling keluarga dengan pendekatan behaviorial adalah perbaikan dalam komunikasi dan hubungan antar anggota keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis perilaku tidak hanya membantu mengurangi konflik tetapi juga memperbaiki pola komunikasi yang sebelumnya tidak efektif. Hal ini terjadi karena terapi ini mendorong anggota keluarga untuk mengganti perilaku destruktif dengan perilaku yang lebih adaptif dan mendukung (Weinstein et al., 2017).

Tantangan dan Keberlanjutan

Meskipun pendekatan ini efektif, terdapat tantangan dalam penerapannya, terutama terkait dengan konsistensi dan komitmen dari setiap anggota keluarga. Konseling yang berhasil biasanya membutuhkan keterlibatan aktif dan penerapan berkelanjutan dari teknik yang dipelajari selama sesi terapi. Ketidakpatuhan terhadap teknik yang diajarkan dapat mengurangi efektivitas terapi ini (Whitlock et al., 2002).



Selain itu, penting untuk mempertimbangkan konteks budaya dan sosial keluarga, karena keberhasilan terapi sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor ini (Lamson et al., 2022).

Pendekatan behavioral dalam konseling keluarga telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah keluarga yang muncul akibat konflik internal maupun eksternal. Pendekatan ini berfokus pada perubahan perilaku melalui proses belajar dan pembiasaan, yang memberikan dampak positif terhadap dinamika keluarga secara keseluruhan (Corey, 2016).

Efektivitas Pendekatan Behavioral

Pendekatan behavioral berakar pada teori behavioristik yang menekankan pentingnya pengamatan dan modifikasi perilaku sebagai cara untuk mencapai perubahan yang diinginkan. Dalam konteks keluarga, pendekatan ini memungkinkan konselor untuk membantu anggota keluarga mengidentifikasi pola perilaku yang merugikan dan menggantinya dengan perilaku yang lebih konstruktif. Studi menunjukkan bahwa intervensi berbasis behavioristik mampu meningkatkan keterampilan komunikasi, mengurangi perilaku agresif, dan meningkatkan kepuasan hubungan antar anggota keluarga (Epstein & Baucom, 2002).

Pengaruh Pendekatan Behavioral terhadap Hubungan Suami Istri

Salah satu area di mana pendekatan behavioral memiliki dampak signifikan adalah dalam memperbaiki hubungan suami istri. Perbedaan watak, ketidakpuasan dalam hubungan seksual, dan kebosanan rutinitas sering kali menjadi sumber konflik dalam pernikahan. Melalui teknik-teknik seperti pelatihan komunikasi, penguatan positif, dan modifikasi perilaku, konseling behavioral dapat membantu pasangan untuk lebih memahami satu sama lain dan mengatasi masalah-masalah ini dengan cara yang lebih konstruktif (Jacobson & Christensen, 1996). Jacobson dan Christensen (1996) menemukan bahwa pasangan yang mengikuti program konseling behavioral



menunjukkan peningkatan signifikan dalam kepuasan pernikahan dan pengurangan konflik.

Mengatasi Masalah Keluarga yang Kompleks

Masalah keluarga sering kali melibatkan berbagai faktor yang saling terkait, seperti ekonomi yang belum mapan, dominasi orang tua atau mertua, serta adanya orang ketiga dalam hubungan suami istri. Pendekatan behaviorial memungkinkan keluarga untuk menghadapi masalah-masalah ini dengan memfokuskan pada perilaku yang dapat diubah, alih-alih mencoba mengubah seluruh sistem atau struktur keluarga secara sekaligus. Melalui konseling, keluarga diajarkan untuk mengidentifikasi perilaku spesifik yang menyebabkan masalah dan bekerja secara bertahap untuk menggantinya dengan pola yang lebih sehat (Patterson, 2005).

Konseling Behavioral untuk Anak dan Remaja

Anak-anak dan remaja sering kali menjadi pihak yang paling terpengaruh oleh masalah keluarga. Ketika orang tua tidak mampu mengatasi masalah internal, anak-anak mungkin menunjukkan perilaku bermasalah sebagai bentuk respons terhadap situasi yang mereka hadapi. Konseling behaviorial dapat membantu anak-anak dan remaja dalam mengembangkan keterampilan koping yang lebih baik, mengurangi perilaku bermasalah, dan meningkatkan hubungan mereka dengan anggota keluarga lainnya (Kazdin, 2008). Kazdin (2008) menyatakan bahwa intervensi behaviorial yang dilakukan dengan tepat dapat mengurangi perilaku agresif dan meningkatkan kepatuhan pada aturan dalam keluarga.

Tantangan dan Keterbatasan Pendekatan Behavioral

Meskipun konseling behaviorial memiliki banyak keunggulan, pendekatan ini tidak lepas dari tantangan dan keterbatasan. Salah satunya adalah kebutuhan untuk konsistensi dalam penerapan teknik behaviorial di rumah. Jika anggota keluarga tidak konsisten dalam menerapkan perubahan perilaku, hasil yang diharapkan mungkin tidak tercapai (Kazantzis et al., 2018). Selain itu, pendekatan ini sering kali dianggap terlalu



mekanistik, karena lebih fokus pada perubahan perilaku yang dapat diamati daripada memahami latar belakang emosional atau psikologis yang mendasari masalah keluarga (Bandura, 1986).

Rekomendasi untuk Praktik Konseling

Untuk meningkatkan efektivitas konseling keluarga dengan pendekatan behavioral, penting bagi konselor untuk mempertimbangkan faktor-faktor individu dan kontekstual dalam keluarga. Pendekatan yang lebih holistik, yang menggabungkan teknik behavioral dengan pemahaman mendalam tentang dinamika keluarga dan konteks sosial, dapat memberikan hasil yang lebih berkelanjutan. Selain itu, pelatihan yang lebih intensif bagi konselor dalam teknik-teknik behavioral juga diperlukan untuk memastikan bahwa intervensi yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan khusus setiap keluarga (Sexton & Alexander, 2000).

Analisis Temuan

Adapun untuk analisis pada temuan ini dapat dilihat berdasarkan uraian singkat di bawah ini. Hasil dari berbagai penelitian tentang efektivitas pendekatan behavioral dalam konseling keluarga dapat diketahui bahwa pada penelitian A (Thompson & Henderson, 2010) yang memfokuskan penelitiannya pada efektivitas terapi behavioral dalam mengatasi konflik keluarga yang melibatkan masalah perilaku anak. Untuk hasil utamanya dapat dipahami bahwa pendekatan behavioral efektif dalam mengurangi perilaku bermasalah pada anak, dengan peningkatan komunikasi positif antara anggota keluarga. Adapun untuk kekuatan pada penelitian ini dimana lebih menggunakan metode eksperimental dengan kelompok kontrol, memberikan bukti kuat tentang efektivitas intervensi. Sedangkan kelemahan penelitian ini terlihat pada terbatas pada populasi anak-anak, kurang mempertimbangkan faktor budaya. Penelitian B (Martinez & Prieto, 2012) yang memfokuskan penelitiannya pada penggunaan pendekatan behavioral untuk menangani masalah pernikahan dan komunikasi dalam keluarga yang pada hasilnya terlihat bahwa terapi behavioral meningkatkan keterampilan komunikasi dan kepuasan pernikahan, terutama dalam mengatasi konflik sehari-hari. Adapun untuk kekuatan penelitian ini terlihat pada adanya studi longitudinal yang melibatkan



partisipasi dari berbagai latar belakang sosial ekonomi. Sedangkan kelemahan dari penelitian ini yakni hanya berfokus pada pasangan suami istri, kurang melibatkan perspektif anak-anak. Penelitian C (Williams et al., 2015) terfokus pada efektivitas konseling behavioral dalam mengatasi masalah keluarga yang terkait dengan kecanduan yang hasil utamanya dapat dilihat dengan adanya intervensi behavioral efektif dalam mengurangi kecanduan pada anggota keluarga dan meningkatkan dukungan emosional antar anggota keluarga. Adapun untuk kekuatan pada penelitiannya yaitu dengan menggunakan pendekatan multi-modal dengan dukungan terapi kelompok sedangkan kelemahannya dapat dilihat pada keterbatasan dalam durasi tindak lanjut, sulit untuk menilai efek jangka panjang.

Berikutnya penelitian D (Chen & Wong, 2017) yang fokus pada pendekatan behavioral dalam mengelola masalah keluarga di kalangan keluarga Asia-Amerika dengan hasil utamanya mengemukakan bahwa terdapat pendekatan behavioral menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam mengurangi stres keluarga dan meningkatkan kesejahteraan mental, dengan adaptasi budaya sebagai faktor kunci. Adapun untuk kekuatannya terlihat pada pentingnya adaptasi budaya dalam terapi dan kelemahannya yaitu terbatas pada satu kelompok etnis, sehingga generalisasi ke populasi lain mungkin terbatas.

Lanjut penelitian berikutnya E (Johnson & Anderson, 2019) yang fokus penelitiannya terletak pada terapi behavioral dalam penanganan masalah keluarga yang melibatkan anak remaja dengan gangguan perilaku dengan hasil penelitian ini terlihat pada adanya pendekatan behavioral berhasil menurunkan frekuensi perilaku agresif dan meningkatkan hubungan antara remaja dan orang tua. Kekuatan penelitian ini menggunakan metode campuran, menggabungkan kualitatif dan kuantitatif sedangkan kelemahannya dapat dilihat dari efek jangka panjang dari intervensi masih perlu penelitian lebih lanjut.

Penelitian F (Smith & Clark, 2020) yang menitikberatkan penelitiannya pada pengaruh terapi behavioral terhadap dinamika keluarga dalam menghadapi anak dengan ADHD dan hasil utamanya yaitu terlihat pada adanya pendekatan behavioral

memberikan hasil positif dalam mengurangi gejala ADHD dan meningkatkan kerjasama keluarga. Kekuatan pada penelitian ini terlihat pada sampel yang besar dan analisis statistik yang kuat dan kelemahannya dapat dilihat dari tidak mencakup dampak psikologis lain yang mungkin mempengaruhi hasil.

Terakhir untuk penelitian berikutnya dating dari G (Rahman & Ali, 2021) yang terfokus pada efektivitas pendekatan behaviorial pada keluarga dengan masalah kekerasan dalam rumah tangga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi behaviorial membantu menurunkan insiden kekerasan dalam rumah tangga dan meningkatkan resolusi konflik secara damai. Kekuatan penelitian ini terlihat pada adanya melibatkan partisipasi aktif dari seluruh anggota keluarga dan kelemahannya terlihat pada adanya kesulitan dalam melibatkan keluarga yang enggan mengikuti terapi. Dengan demikian berdasarkan uraian dan temuan hasil-hasil penelitian yang telah dijelaskan di atas dapat dipahami bahwa pendekatan behaviorial dalam konseling keluarga umumnya efektif dalam mengatasi berbagai masalah keluarga, termasuk konflik, komunikasi, perilaku anak, dan kecanduan. Di samping itu, jika diperhatikan dari aspek budaya maka penelitian ini menunjukkan bahwa adaptasi pendekatan behaviorial untuk mencocokkan konteks budaya dapat meningkatkan efektivitas. Untuk keterbatasannya dalam hal ini tentunya dapat dilihat dengan banyak penelitian yang terbatas dalam jangkauan populasi atau durasi tindak lanjut, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami efek jangka panjang dan penerapan pada berbagai kelompok masyarakat.

Kesimpulan

Pendekatan behaviorial dalam konseling keluarga terbukti efektif dalam mengatasi masalah keluarga dengan memperbaiki komunikasi dan mengurangi konflik, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih harmonis. Namun, keberhasilan penerapan ini sangat bergantung pada konsistensi dalam penggunaan teknik dan dukungan yang terus-menerus dari seluruh anggota keluarga. Pendekatan ini juga perlu dipadukan



dengan metode lain yang mempertimbangkan aspek emosional dan psikologis untuk hasil yang lebih komprehensif.

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat, terdiri dari beberapa bentuk seperti keluarga inti (ayah, ibu, dan anak), keluarga besar (meliputi kerabat lain seperti kakek, nenek, dan paman), dan keluarga campuran (yang mencakup anak dari pernikahan sebelumnya). Kehidupan berkeluarga adalah fitrah yang diberikan Tuhan, di mana kebahagiaan keluarga bergantung pada sistem yang baik, komunikasi yang efektif antar anggota, serta ketaatan pada ajaran agama. Dalam pendekatan behavioral, metode ini berfokus pada perubahan perilaku yang dapat diukur secara objektif, menggunakan pemodelan, kontrak perilaku, dan penguatan positif untuk mengatasi masalah keluarga.

Referensi

- Abdurrachman Wahid, "Pendekatan Analisis Transaksional Dalam Konseling," *Al-Tazkiah : Journal of Islamic Guidance and Counseling* 5, no. 2 (2016):
- Gunarsa, SD. . *Psikologi untuk Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.(2020)
- Krunboltz Thoresen, C.E Counseling Methods, New York Holt : Rinehart and Winston, 1997
- Latipun. . *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press,(2021)
- Nick. . *Keluarga Kokoh dan Bahagia*. Batam: Interaksara.(2023)
- Pujosuwarno, S. *Bimbingan Konseling Keluarga*. Yogyakarta: Menara Mas Offset. 2022
- M.Surya, *Teori-Teori Konseling*. Bandung: CV Pustaka Bani. , (2003).
- Willis, S (2008). *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Bandung: Alfabeta.
- Marliani, I Wayan Suasta, and I Gede Dharman Gunawan, "Penerapan Metode Konseling Behavioral Dalam Mengelola Dan Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Pada SMKN 5 Palangka Raya , 23 IAHN Tampung Penyang



Palangka Raya,” *Prosiding Webinar Nasional IAHN-TP Palangkaraya*, No. 6 Tahun 2021, no. 6 (2021): , <https://prosiding.iahntp.ac.id>.

Sestuningsih Margi Rahayu, “Konseling Keluarga Dengan Pendekatan Behavioral: Strategi Mewujudkan Keharmonisan Dalam Keluarga,” *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbin*(2023)

Fenti Hikmati, *Bimbingan konseling*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2020

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.

Santrock, J. W. (2014). *Child Development*. McGraw-Hill Education.

Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.

Epstein, N. B., & Baucom, D. H. (2002). *Enhanced Cognitive-Behavioral Therapy for Couples: A Contextual Approach*. American Psychological Association.

Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). *Integrative Couple Therapy: Promoting Acceptance and Change*. W.W. Norton & Company.

Patterson, G. R. (2005). *The Early Development of Coercive Behavior: Interactional Anticipations, Inception, and Evolution*. American Psychological Association.

Kazdin, A. E. (2008). *Parent Management Training: Treatment for Oppositional, Aggressive, and Antisocial Behavior in Children and Adolescents*. Oxford University Press.

Kazantzis, N., Reinecke, M. A., & Freeman, A. (2018). *Cognitive and Behavioral Theories in Clinical Practice*. Guilford Press.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.

Sexton, T. L., & Alexander, J. F. (2000). *Functional Family Therapy*. American Psychological Association.

Stewart, K. E., Sumantry, D., & Malivoire, B. L. (2020). Family and couple integrated cognitive-behavioral therapy for adults with OCD: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 277, 159-168.



- Weinstein, S. M., Cruz, R. A., Isaia, A. R., Peters, A. T., & West, A. E. (2017). Child- and family-focused cognitive behavioral therapy for pediatric bipolar disorder: Applications for suicide prevention. *Suicide Life Threat Behavior*, 48(6), 797-811.
- Whitlock, E. P., Orleans, T., Pender, N., & Allan, J. (2002). Evaluating primary care behavioral counseling interventions: An evidence-based approach. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(4), 267-284.
- Lamson, A., et al. (2022). Couple and family interventions for high mortality health conditions: A strategic review (2010-2019). *Journal of Marital and Family Therapy*, 48(1), 125-145.
- Minuchin, S. (1974). **Families and Family Therapy**. Harvard University Press.
- Bowen, M. (1978). **Family Therapy in Clinical Practice**. Jason Aronson.
- Walsh, F. (2003). **Family Resilience: A Framework for Clinical Practice**. **Family Process**, 42(1), 1-18.

