

Studi Literatur : Pendekatan Behavioral dengan Teknik Modeling

Siti Aisyah Br Purba¹, Yenti Arsini² Ichسانی Walidaini³

¹²³Prodi Bimbingan dan Konseling, FITK, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: sitiaisyahsyahpurba@gmail.com¹, yentiasrini73@gmail.com²,
ichsanawalidaini2003@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini menguraikan pendekatan behavioral dengan fokus pada teknik modeling dalam konteks studi literatur. Pendekatan behavioral merupakan kerangka kerja teoritis yang menekankan peran penting observasi dan imitasi dalam memodifikasi perilaku individu. Dalam konteks ini, tahap-tahap proses belajar melalui observasi langsung disorot, dimulai dari perhatian, retensi, reproduksi, hingga motivasi. Lebih lanjut, penelitian ini mengeksplorasi manfaat, jenis, dan prosedur dari penerapan teknik modeling, termasuk kelemahan dan kelebihan dalam teknik modeling. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kepustakaan dengan mengkaji literatur-literatur ilmiah seperti jurnal nasional dan jurnal internasional serta skripsi maupun tesis. Sedangkan metode analisis data menggunakan teknik analisis isi untuk mengidentifikasi dan menarik sebuah kesimpulan terkait dengan bahasan penelitian.

Kata Kunci: *Pendekatan Behavioral, Teknik Modeling*

Abstract

This research describes a behavioral approach with a focus on modeling techniques in the context of literature studies. The behavioral approach is a theoretical framework that emphasizes the important role of observation and imitation in modifying individual behavior. In this context, the stages of the learning process through direct observation are highlighted, starting from attention, retention, reproduction, to motivation. Furthermore, this research explores the benefits, types, and procedures for applying modeling techniques, including the weaknesses and strengths of modeling techniques. The method used in this research is literature study by reviewing scientific literature such as national journals and international journals as well as theses and theses. Meanwhile, the data analysis method uses content analysis techniques to identify and draw conclusions related to the research discussion.

Keywords: *Behavioral Approach, Modeling Techniques*

PENDAHULUAN

Orang dapat belajar dengan mengamati orang lain. Fenomena ini menekankan pentingnya teknik modeling dalam proses pembelajaran. Konseling Behavioral adalah salah satu dari teori-teori konseling yang ada pada saat ini. Konseling behavioral merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi behavioristik, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak. Konseling behavioral merupakan suatu pendekatan konseling yang berasumsi pada perubahan perilaku. Perilaku bisa dipelajari

bahkan dibentuk dari lingkungan dimana seseorang itu berada. Oleh karena itu, individu bisa saja salah dalam mempelajari perilaku tersebut, seperti perilaku maladaptif yang tertanam pada anak. Anak yang belum mampu untuk membedakan perilaku yang mana baik dan buruk, yang dilakukannya hanya mengimitasi perilaku dari seseorang yang dijadikan sebagai model (Arifah, 2018:48)

Menurut Shaleh (dalam Sumarni, 2019: 433-439) Teknik modeling adalah teknik konseling dalam pendekatan *behavioral* yang berakar dari teori Albert Bandura dalam teori belajar sosial, yaitu teknik untuk merubah, menambah maupun mengurangi tingkah laku individu dengan belajar melalui observasi langsung (*observational learning*) untuk meniru perilaku orang maupun tokoh yang ditiru (*model*) sehingga individu memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan.

Gerald Corey, 1988 (dalam Rumiani, dkk. :2014) menyatakan bahwa behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalil dasarnya adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyiapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku. Behaviorisme menitik beratkan pada perilaku individu. Menurutnya, perilaku individu ada karena adanya stimulus (rangsangan eksternal). Reaksinya berupa gerak dan perubahan jasmani yang bisa diamati secara objektif, serta bisa dipelajari dari luar. Manusia dikatakan sebagai makhluk kebiasaan belaka sehingga dia bisa dijadikan sedemikian rupa, dengan jalan memberi perangsang-perangsang yang tepat dan moment yang baik, sehingga ada proses pelajaran dan berlatih.

Modeling merupakan salah satu teknik dalam membantu individu untuk mempelajari perilaku tertentu. Modeling ialah belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif. Dalam kehidupan sehari-hari banyak perilaku individu terbentuk sebagai hasil dari peniruan dari model/ccontoh (Sutanti, 2015 :193.

Teknik modeling ini memanfaatkan proses belajar dengan menggunakan seseorang atau bahkan beberapa orang yang dianggap memiliki sikap yang teladan dan bisa berperan untuk merangsang pikiran, tindakan, maupun sikap orang lain. Menurut pandangan behavioral, perilaku baik atau perilaku buruk merupakan hasil dari belajar. Perilaku maladaptif merupakan hasil belajar yang keliru yang didapat melalui hasil belajar, dan dapat diubah menjadi adaptif pula melalui proses belajar juga.

METODE

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah tinjauan kepustakaan (*library research*). Metode kepustakaan atau yang biasanya diketahui dengan sebutan studi kepustakaan adalah semua usaha upaya dikerahkan oleh seorang peneliti untuk melakukan penghimpunan berbagai data yang berhubungan dengan topik dan masalah yang hendak atau sedang dilakukan penelitian. Penelitian kepustakaan merupakan teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, skripsi, jurnal, disertasi, tesis, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan (Azizah & Purwoko, 2019).

Studi kepustakaan sebuah karangan ilmiah yang berisi berbagai pendapat dari ahli atau pakar tentang sebuah masalah, peneliti mengenai hal ini dengan cara yang dalam melaksanakan riset kepustakaan supaya pengumpulan semua data yang bersangkutan dengan isu yang didiskusikan dipahami dengan baik dan teliti kemudian menemukan berbagai penemuan yang bersangkutan (Zed, 2008). Aktivitas riset kepustakaan tersebut dilaksanakan dengan cara mendalam memakai penyusunan dengan cara deskriptif, deskriptif dalam KBBI berarti penjelasan dan deskripsi melalui berbagai kata dengan cara yang jelas serta mendetail.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling behavioral adalah “penerapan aneka ragam teknik dan yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Ia menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif” (Corey, 1988:196).

Konseling behavioral adalah terapi tingkah laku dengan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur dalam membantu klien memecahkan masalah interpersonal, emosional dan pengambilan keputusan sehingga terbentuk kebiasaan-kebiasaan baru yang berguna bagi hidup individu. Salah satu dari teknik konseling behavioral adalah teknik modeling.

Faridah (dalam Agustien, 2022: 852) menjelaskan bahwa teori Modeling yang dicetuskan oleh Albert Bandura ini memiliki pendapat bahwasanya perubahan tingkah laku manusia tidak serta merta mendapatkan pengaruh dari lingkungan saja, namun juga tingkah laku, lingkungan serta pribadi juga saling berkaitan mempengaruhi satu sama lain. Sejalan dengan pendapat sebelumnya. Rumiani (dalam Repita et al., 2016) menyatakan bahwasanya teknik Modeling merupakan proses belajar yang dilakukan oleh peserta didik dengan melakukan pengamatan kepada model yang selanjutnya diberikan penguatan untuk mengikuti atau mencontoh tingkah laku yang ditunjukkan oleh model. Pendapat selanjutnya yang dikemukakan oleh Repita, Parmiti, dan Tirtayani (2016), mengatakan teknik Modeling merupakan proses pembentukan perilaku yang terjadi penambahan, pengurangan. perubahan juga perbaikan pada perilaku peserta didik dengan melakukan pengamatan kepada seorang model atau tokoh berdasarkan bagaimana respon peserta didik dengan melibatkan cara kerja otak sehingga terbentuknya perilaku baru.

Menurut Bandura (dalam Rismawati, 2017:7) bahwa strategi modeling adalah strategi dalam konseling yang menggunakan proses belajar melalui pengamatan terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan. Sedangkan menurut Nelson strategi modeling merupakan strategi perubahan perilaku melalui pengamatan perilaku model.

Menurut Corey (dalam Hakim, 2023 : 24) Istilah pemodelan dapat diartikan sebagai belajar dengan mengamati, menirukan, belajar sosialisasi dan belajar dengan menggantikan (*vicarious learning*) telah digunakan dengan pengertian yang sama dan secara bergantian. Semuanya berarti proses berbuat yang dilakukan oleh perilaku seseorang individu atau kelompok (model) sebagai stimulus terjadinya pikiran, sikap, dan perilaku yang serupa di pihak pengamat. Melalui belajar dengan mengamati klien sendiri bisa belajar untuk menunjukkan perbuatan yang dikehendaki tanpa harus belajar lewat *trial and error*. Menurut Bandura (dalam Sumarni, 2019: 433-439) “teknik *modeling* merupakan observasi permodelan, mengobservasi seseorang lainnya sehingga seseorang tersebut membentuk ide dan tingkah laku, kemudian dijelaskan sebagai panduan untuk bertindak”. Bandura juga menegaskan bahwa *modeling* merupakan konsekuensi perilaku meniru orang lain dari pengalaman baik pengalaman langsung maupun tidak langsung, sehingga reaksi-reaksi emosional dan rasa takut seseorang dapat dihapuskan.

Sofyan Willis (dalam Hakim, 2023: 24)mengemukakan teknik modelling memiliki tujuan sebagai berikut: Untuk perolehan tingkah laku sosial yang lebih adaptif, Agar individu dapat belajar sendiri menunjukkan perbuatan yang dikehendaki tanpa harus belajar lewat *trial and error*, Membantu individu merespon hal-hal baru, Melaksanakan tekun respon-respon yang semula terhambat atau terhalang, Mengurangi respon-respon yang tidak layak.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa modeling merupakan salah satu teknik konseling dimana seseorang belajar membuat dan menerapkan perilaku baru melalui proses pengamatan, mengobservasi, menggeneralisir perilaku orang lain (model),

dimana dalam modeling ini juga melibatkan proses kognitif dan kreatif bukan semata-mata meniru/imitasi saja.

Jenis-jenis modeling (penokohan) menurut Corey (dalam Utama, dkk., 2014), jenis modeling menjadi ada tiga, yaitu:

- a. *Live models* (Penokohan yang nyata), pemokohan langsung kepada orang yang dikagumi sebagai model untuk diamati. Model sesungguhnya adalah orang, yaitu konselor, guru, teman sebaya, anggota keluarga, atau tokoh lain yang dikagumi. Disini koselor bisa menjadi model langsung dengan mendemonstrasikan tingkah laku yang dikehendaki dan mengatur kondisi optimal bagi konseli untuk menirunya.
- b. *models* (Penokohan yang simbolik), adalah tokoh yang dilihat melalui film, video atau media audio visual lain. Model simbolis dapat disediakan melalui film, rekaman audio dan video atau foto. Sehingga, perilaku-perilaku tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku dari model-model yang ada. Perilaku-perilaku yang dimaksud adalah sikap proaktif.
- c. *Multiple model* (Penokohan ganda), penokohan ganda yang terjadi dalam kelompok dimana seseorang anggota dari suatu kelompok mengubah sikap dan dipelajari suatu sikap baru setelah mengamati bagaimana anggota-anggota lain dalam kelompok bersikap. Ini adalah salah satu dari efek yang diperoleh secara tidak langsung pada seseorang yang mengikuti terapi kelompok.

Menurut Bandura (dalam Munir, 2018: 31), bahwa jenis-jenis modeling berdasarkan perilaku ada empat yakni: 1) Modeling tingkah laku baru, melalui teknik modeling ini orang dapat memperoleh tingkah laku baru. Ini dimungkinkan karena adanya kemampuan kognitif. Stimulasi tingkah laku model ditransformasi menjadi gambaran mental dan simbol verbal yang dapat diingat dikemudian hari. Keterampilan kognitif simbolik ini membuat orang mentransformasikan apa yang didapat menjadi tingkah laku yang baru. 2) Modeling mengubah tingkah laku lama, ada dua macam dampak modeling terhadap tingkah laku lama. Pertama tingkah laku model yang diterima secara sosial memperkuat respon yang dimiliki. Kedua, tingkah laku model yang tidak diterima secara sosial dapat memperkuat atau memperlemah tingkah laku yang tidak diterima itu. Bila diberi suatu hadiah maka orang akan cenderung meniru tingkah laku itu, namun bila dihukum maka respon tingkah laku akan melemah. 3) Modeling simbolik, modeling yang berbentuk simbolik biasanya didapatkan dari model film atau televisi, buku gambar yang menyajikan contoh tingkah laku yang dapat mempengaruhi pengamatannya. 4) Modeling *conditioning*, modeling ini banyak dipakai untuk mempelajari respon emosional. Pengamat mengobservasi model tingkah laku emosional yang mendapat penguatan. Muncul respon emosional yang sama didalam diri pengamat, dan respon itu ditunjukkan ke obyek yang ada didekatnya saat dia mengamati model itu, atau yang dianggap mempunyai hubungan dengan obyek yang menjadi sasaran emosional model yang diamati.

Menurut Bandura (dalam Sadevi, 2019: 74) terdapat beberapa tujuan dari modeling yaitu :

1. *Development of new skill*, artinya mendapatkan respon atau ketrampilan baru dan memperlihatkan perilakunya setelah memadukan apa yang diperoleh dari pengamatan dengan perilaku baru.
2. *Facilitation of preexisting of behavior*, menghilangkan respon takut setelah melihat tokoh (bagi si pengamat).
3. *Changes in inhibition about self axspression*, pengambilan suatu respons-respons yang diperlihatkan oleh suatu tokoh dengan pengamatan kepada model.

Tahap-tahap dalam teknik modeling ada empat menurut Bandura (dalam Rismawati, 2017: 18) yaitu:

- 1) Tahap perhatian. Dalam tahap ini individu memperhatikan model yang menarik, berhasil, atraktif, dan populer. Melalui memperhatikan model ini individu dapat meniru bagaimana cara berpikir dan bertindak seperti orang lain, serta penampilan model di hadapan orang lain. Guru di dalam kelas dapat menarik perhatian siswa untuk memperhatikan petunjuk belajar yang jelas dan menarik dan memotivasi siswa untuk memperhatikan pelajaran yang hendak disajikan.
- 2) Tahap retensi. Dalam tahap ini apabila guru telah memperoleh perhatian dari siswa, guru memodelkan perilaku yang akan ditiru oleh siswa dan memberi kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkannya atau mengulangi model yang telah ditampilkan.
- 3) Tahap reproduksi. Dalam tahap ini siswa mencoba menyesuaikan diri dengan perilaku model.
- 4) Tahap *motivational* dan penguatan. Dalam tahap ini, siswa akan menirukan model karena merasakan bahwa melakukan pekerjaan yang baik akan meningkatkan kesempatan untuk memperoleh penguatan.

Prinsip-prinsip Modeling yaitu menurut Komalasari, 2011 (dalam Rismawati, 2017:16) mengemukakan bahwa:

- a. Belajar bisa memperoleh melalui pengalaman langsung maupun tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensinya.
- b. Kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model yang ada.
- c. Reaksi-reaksi emosional yang terganggu bisa dihapus dengan mengamati orang lain yang mendekati objek atau situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya.
- d. Pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan atas model yang dikenai hukuman.
- e. Status kehormatan sangat berarti.
- f. Individu mengamati seorang model dan dikuatkan untuk mencontoh tingkah laku model.
- g. Modeling dapat dilakukan dengan model *symbol* melalui film atau visual lainnya.
- h. Pada konseling kelompok terjadi model ganda karena peserta bebas meniru perilaku pemimpin kelompok atau peserta lain.
- i. Prosedur modeling dapat menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku.

Menurut Willis, 2004 (dalam Octavia, 2017: 44) manfaat yang dapat diambil dari adanya penerapan teknik modeling antara lain adalah a. Memberikan pengalaman belajar yang bisa dicontoh oleh konseli. b. Menghapus hasil belajar yang tidak adaptif. c. Memperoleh tingkah laku yang lebih efektif. d. Mengatasi gangguan-gangguan keterampilan sosial, gangguan reaksi emosional dan pengendalian diri.

Prinsip-Prinsip Modeling ada beberapa prinsip dalam meneladani diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Belajar bisa diperoleh melalui pengalaman langsung dan tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensinya.
- b. Kecakapan sosial tertentu bisa dihapus dengan mengamati orang lain yang mendekati obyek atau situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat menakutkan dengan tindakan yang dilakukan
- c. Pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan atas model yang dikenai hukuman.
- d. Status kehormatan model sangat berarti.
- e. Individu mengamati seorang model dan dikuatkan untuk mencontoh tingkah laku model.
- f. Model dapat dilakukan dengan model simbol melalui film dan alat visual lain.
- g. Pada konseling kelompok terjadi model ganda karena peserta bebas meniru perilaku pemimpin kelompok atau peserta lain.

h. Prosedur modeling dapat menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku (Rochyatun,2015: 15)

Prosedur Pelaksanaan Teknik Modeling jika konselor ingin melaksanakan konseling dengan teknik modeling langsung (*live modeling*), maka langkah-langkah yang hendaknya diambil antara lain:

- a. Meminta konseli untuk memperhatikan apa yang harus ia pelajari sebelum model didemonstrasikan.
- b. Memilih model yang serupa dengan konseli dan memilih siapa yang bisa mendemonstrasikan tingkah laku yang menjadi tujuan dalam bentuk tiruan.
- c. Menyajikan demonstrasi model tersebut dalam urutan scenario yang memperkecil stress bagi konseli. Konseli bisa terlibat dalam demonstrasi perilaku ini.
- d. Meminta konseli menyimpulkan apa yang ia lihat setelah demonstrasi tersebut.
- e. Adegan yang dilakukan bisa jadi lebih dari satu. Sesudah model ditampilkan, konseli dapat diminta untuk meniru memperagakan tingkah laku model itu yang paling baik konselor dapat menekankan bagian-bagian mana dari perbuatan tersebut yang penting, dan kemudian mengulang tingkah laku yang diharapkan untuk dilakukan selanjutnya. Konseli didorong untuk melakukan kembali tingkah laku tersebut. Dalam hal ini konselor memberikan balikan dengan segera dalam bentuk komentar atau saran (Octavia, 2017: 43).

Berikut ini merupakan kelebihan dan kekurangan teknik modeling

- a. Kelebihan yaitu: 1) Konseli bisa mengamati secara langsung seseorang yang dijadikan model baik dalam bentuk live model ataupun symbolic model 2) Mudah memahami perilaku yang ingin diubah 3) Dapat didemonstrasikan 4) Adanya penekanan perhatian pada perilaku positif.
- b. Kekurangan 1) Keberhasilan teknik modeling tergantung pada persepsi konseli terhadap model. Jika konseli tidak menaruh kepercayaan pada model, maka konseli akan kurang mencontoh tingkah laku model tersebut. 2) Jika model kurang bisa memerankan tingkah laku yang diharapkan, maka tujuan tingkah laku yang didapat konseli bisa jadi kurang tepat (Octavia, 2017: 49).

SIMPULAN

Pendekatan behavioral dan teknik modeling adalah pendekatan yang berfokus pada pengamatan dan pengajaran melalui contoh-contoh perilaku. Teknik modeling adalah teknik konseling dalam pendekatan behavioral yang berakar dari teori Albert Bandura Modeling yang dicetuskan oleh Albert Bandura ini memiliki pendapat bahwasanya perubahan tingkah laku manusia tidak serta merta mendapatkan pengaruh dari lingkungan saja, namun juga tingkah laku, lingkungan serta pribadi juga saling berkaitan mempengaruhi satu sama lain. Teknik modeling adalah suatu teknik yang digunakan untuk mengubah perilaku, kognitif dan afektif seseorang melalui pengamatan yang dilanjutkan pada proses meniru atau meneladani tingkah laku model yang ditampilkan. Ada empat tahap untuk melalui pengamatan perilaku orang lain (*modelling*) yaitu: tahap perhatian (*attention process*), tahap retensi, tahap reproduksi, dan tahap motivasi dan penguatan. Adapun tujuan dari pendekatan behavioral adalah untuk memodifikasi tingkah laku yang tidak diinginkan (maladaptif) sehingga menekankan pada pembiasaan tingkah laku positif (adaptif).

DAFTAR PUSTAKA

Agustien, D. M & Pratiwi, T. I. (2022). Penerapan Teknik Modeling Sebagai Suatu Pendekatan Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik, *Jurnal BK UNESA*, 12 (2). Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/45874>

