



Pendampingan Konseling Keluarga dengan pendekatan behavioral untuk meningkatkan keharmonisan keluarga

Alif Dian Cahyaning Tyas¹, Isa Ansori²

^{1,2}Program Studi Teknik Elektro, Sekolah Tinggi Teknik Malang, Malang Indonesia

* Penulis Korespondensi : alifdianc.tyas@gmail.com

Received :
8-07-2024

Revised :
11-08-2024

Accepted :
18-09-2024

Abstrak

Keluarga yang harmonis adalah impian semua orang. Namun, permasalahan yang muncul dalam keluarga seringkali membuat hubungan dalam keluarga menjadi tidak harmonis seperti perselingkuhan, KDRT, pertengkaran karena perbedaan prinsip dan lain sebagainya sehingga banyak sekali rumah tangga yang berujung pada perceraian. Malang merupakan salah satu Kota dengan tingkat perceraian yang tinggi, dalam sebulan sekitar 250 pasangan yang bercerai. Permasalahan yang terjadi di dalam keluarga harus segera di selesaikan agar keharmonisan keluarga bisa terwujud. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan konseling keluarga bagi beberapa keluarga yang bermasalah di daerah purwodadi kecamatan blimbing Kota Malang. Pendekatan behavioral digunakan sebagai proses intervensi terhadap masalah yang mengganggu keharmonisan keluarga dan bertujuan untuk memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendampingan melalui konseling keluarga dengan pendekatan behavioral mampu meningkatkan keharmonisan dalam keluarga.

Kata kunci: Konseling keluarga, pendekatan behavior, keharmonisan keluarga

Abstract

A harmonious family is everyone's dream. However, problems that arise in the family often make family relationships disharmonious, such as infidelity, domestic violence, quarrels due to differences in principles and so on, so that many households end in divorce. Malang is a city with a high divorce rate, in a month around 250 couples divorce. Problems that occur in the family must be resolved immediately so that family harmony can be realized. The aim of this community service activity is to provide family counseling for several problematic families in the Purwodadi area, Blimbing sub-district, Malang city. The behavioral approach is used as an intervention process for problems that disrupt family harmony and aims to obtain new behavior, eliminate maladaptive behavior, and strengthen and maintain desired behavior. The results of the activity show that assistance through family counseling with a behavioral approach is able to increase harmony in the family.

Key words: Family counseling, behavioral approach, family harmony



I. PENDAHULUAN

Kehidupan keluarga selalu diwarnai dengan berbagai permasalahan, seperti KDRT, perselisihan antar saudara, ketidakpatuhan anak, kurangnya ekonomi dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, hubungan mertua dan menantu yang tidak baik, hilangnya peran ayah dan ibu bahkan perselingkuhan. Adanya gadget juga seringkali membuat hubungan antar anggota keluarga terasa jauh karena saat berkumpul tidak terjalin komunikasi dengan orang disekelilingnya melainkan sibuk bermain gadgetnya sendiri. Hal ini menjadi salah satu penyebab ketidakharmonisan dalam keluarga.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah salah satu upaya yang dapat digunakan untuk mencegah dan mengurangi permasalahan keluarga melalui layanan konseling perkawinan. Konseling ini diperlukan untuk membantu keluarga dalam menghadapi permasalahan keluarga yang kompleks dan melibatkan banyak faktor. Peran konseling adalah untuk membantu keluarga dalam menghadapi situasi-situasi krisis, menemukan solusi yang tepat, mengeluarkan potensi terbaik, dan mengembangkan kemampuan bekerjasama dalam keluarga sehingga bisa meningkatkan keharmonisan dalam keluarga.

Menurut Gunarsa (2000) keluarga yang harmonis adalah bilamana seluruh Anggota Keluarga merasa bahagia yang ditandai oleh berkurangnya ketegangan, kekecewaan dan menerima seluruh keadaan dan keberadaan dirinya (eksistensi, aktualisasi diri) yang meliputi aspek fisik, mental dan sosial. Keluarga harus didasari oleh kasih sayang, saling pengertian, penuh cinta, rukun dan damai. Nick (2002) juga menjelaskan bahwa keluarga harmonis merupakan tempat yang menyenangkan dan positif untuk hidup, karena anggotanya telah belajar beberapa metode untuk saling memperlakukan dengan baik. Permasalahan-permasalahan yang terjadi di dalam rumah tangga sangat berbahaya kalau terus di biarkan berlanjut dan dengan adanya konseling keluarga diharapkan bisa menemukan solusi terbaiknya sehingga tidak menimbulkan dampak negatif bagi keluarga.

Berdasarkan permasalahan tentang keharmonisan di dalam keluarga maka pendekatan konseling yang dapat digunakan dalam menangani masalah adalah melalui pendekatan behavioral, strategi ini di pilih bertujuan untuk memodifikasi perilaku individu yang bermasalah di dalam keluarga. Pada konseling keluarga, masing-masing anggota keluarga diarahkan untuk mendapatkan pemahaman, kesadaran mengenai makna keluarga, problem relasi keluarga, dinamika keluarga, hingga solusi yang dapat diterapkan. Pengabdian ini dilaksanakan di jalan sumpil 1 RT.2 RW.4 kelurahan purwodadi Kecamatan Blimbing Kota Malang seperti gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat



II. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam Lima tahap yaitu assesment, goal setting, teknik implementation, evaluasi termination dan feedback.

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

Konseling lanjutan juga diberikan untuk melihat perubahan perilaku yang sudah terjadi sehingga bisa tercipta keluarga yang harmonis. Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan mulai 5 April sampai dengan 5 Mei 2024 pada saat kegiatan PKK RT.02 RW.04 Kelurahan purwodadi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Family counseling atau konseling keluarga adalah upaya bantuan yang diberikan kepada individu anggota keluarga melalui sistem keluarga (pembenahan komunikasi keluarga) agar potensinya berkembang seoptimal mungkin dan masalahnya dapat diatasi atas dasar kemauan membantu dari semua anggota keluarga

berdasarkan kerelaan dan kecintaan terhadap keluarga (Willis, 2008).

Menurut Golden dan Sherwood (dalam, Latipun, 2001) konseling keluarga adalah metode yang dirancang dan difokuskan pada keluarga dalam usaha untuk membantu memecahkan masalah perilaku klien. Sehingga konseling keluarga merupakan proses bantuan yang diberikan kepada individu anggota keluarga dalam memecahkan masalah keluarga yang dihadapinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa suami dan istri memiliki pandangan dan sikap yang berbeda sehingga pola komunikasi menjadi kurang baik. Hasil intervensi berupa konseling behavioral menunjukkan bahwa penyuluhan perkawinan mampu meningkatkan keharmonisan dalam keluarga.

Pendekatan konseling behavioral merupakan konseling tingkah laku yang merupakan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Pendekatan ini telah memberikan penerapan yang sistematis tentang prinsip-prinsip belajar dan pengubahan tingkah laku kearah cara-cara yang lebih adaptif. Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan konseling tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan tingkah laku.

Prinsip konseling behavioral yaitu perilaku manusia dipelajari dan karena itu dapat dirubah, perubahan-perubahan khusus terhadap lingkungan individual dapat membantu dalam mengubah perilaku-perilaku yang relevan, keefektifan konseling dan hasil konseling dinilai dari perubahan dalam perilaku-perilaku khusus, prosedur-prosedur konseling tidak statis, tetap atau ditentukan sebelumnya, tetapi dapat secara



husus didisain untuk membantu memecahkan masalah khusus (Surya, 2003).

Langkah-langkah konseling yaitu *assessment goal setting* yaitu perumusan tujuan konseling dilakukan dengan tahapan sebagai berikut konselor dan klien mendefinisikan masalah yang dihadapi klien. Klien mengkhususkan perubahan positif yang dikehendaki sebagai hasil konseling, konselor dan klien mendiskusikan tujuan yang telah ditetapkan mengenai apakah tujuan itu realistis, kemungkinan manfaatnya, kemungkinan kerugiannya, konselor dan klien membuat keputusan apakah melanjutkan konseling dengan menetapkan teknik yang akan dilaksanakan, mempertimbangkan kembali tujuan yang akan dicapai, atau melakukan *referral*, teknik implementasi, menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan. Kemudian adanya evaluasi *termination* yaitu melakukan kegiatan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling, *feedback*, memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.

IV. KESIMPULAN

Keluarga harmonis adalah keluarga dimana setiap anggotanya menjalankan hak dan kewajibannya masing-masing, terjalin kasih sayang, saling pengertian, komunikasi dan kerjasama yang baik antara anggota keluarga. Sehingga di dalam keharmonisan keluarga terwujud saling mendukung, kasih sayang, menghargai dan menerima perbedaan.

Pengabdian kepada Masyarakat ini sangat bermanfaat untuk masyarakat sekitar karena memberikan nilai positif pada hubungan dalam keluarga sehingga

bisa meningkatkan keharmonisan keluarga.

Permasalahan dalam keluarga bisa diselesaikan dengan konseling *behavioral* yaitu adanya perubahan perilaku dari yang kurang baik untuk keluarga menjadi lebih baik, menghapus tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada masyarakat jalan sumpil 1 kelurahan purwodadi yang mau berubah lebih baik dengan meluangkan waktu untuk konseling keluarga. Terima kasih kepada Sekolah Tinggi Teknik Malang atas bimbingannya dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

VI. DAFTAR PUSTAKA

- Corey G. (2005) *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Daradjat, Z. (1994). *Problema Remaja Indonesia*. Jakarta : PT. Bulan Bintang.
- Fitrisia, D. "An Analysis of English Language Used in Daily Communication by Students of Dayah or Islmaic Boarding School". *English Education Journal*, 13 (1), 56 – 62, 2022.
- Geldard, K., & Geldard, D. (2011). *Konseling keluarga membangun relasi untuk saling memandirikan antar anggota keluarga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gunarsa, SD. (2000). *Psikologi untuk Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Kertamuda, F. E. (2009). *Konseling pernikahan untuk keluarga Indonesia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Latipun. (2001). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Pujosuwarno, S. (1994). *Bimbingan Konseling Keluarga*. Yogyakarta: Menara Mas Offset.



- Rahayu, S. M. (2017). Konseling keluarga dengan pendekatan behavioral: Strategi Mewujudkan keharmonisan dalam keluarga. Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium Dan Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis KKNI, 264–272.
- Sunarty, Kustiah dan Alimuddin mahmud. 2016. Konseling Perkawinan dan Keluarga. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Surya, M. (2003). Teori-Teori Konseling. Bandung: CV Pustaka Bani.
- Willis, S (2008). Konseling Keluarga (Family Counseling). Bandung: Alfabeta.