

## Konseling Behavioristik berbasis Maksim Empan Papan untuk meningkatkan *self respect* siswa

Agung Prasetya

Pascasarjana Universitas Negeri Semarang

apprasetyoo@gmail.com

<b>Kata Kunci/ Keyword :</b>	<b>Abstral/ Abstract</b>
Behavioristic, Empan Papan, Self Respect.	<p>Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengkaji penerapan konseling behavioristik berbasis maksim empan papan dalam meningkatkan <i>self respect</i> siswa. Fenomena yang memprihatinkan saat ini yaitu generasi muda yang cenderung kehilangan etika dan sikap hormat terhadap teman sebaya, orang yang lebih tua, guru bahkan terhadap orangtua. Siswa tidak lagi menganggap guru sebagai panutan, seorang yang memberikan ilmu yang patut dihormati dan disegani. Kasus tahun 2018, guru honorer Ahmad Budi Cahyono di SMAN 1 Torjun, Madura, yang meninggal dunia pasca mengalami tindak kekerasan yang dilakukan oleh siswanya sendiri membuktikan bahwa budaya menghormati guru sudah luntur. Budaya saling menghormati dapat ditanamkan pada siswa melalui konseling behavioristik. Konseling behavioristik merupakan konseling tingkah laku yang merupakan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Konseling behavioristik bertujuan untuk memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan. Konseling behavioristik dapat dikembangkan dengan berbasis budaya Jawa yaitu maksim <i>Empan Papan</i> (bisa menempatkan diri). Maksim ini tampak pada salah satu tindak tutur yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain yang berusia lebih tua darinya. Selain tuturan, maksim ini juga menunjukkan bahwa masyarakat Jawa dapat menempatkan dirinya sesuai dengan situasi dan kondisi pada lingkungan sosial masyarakat.</p> <p><i>The purpose of this article is to assess the application of behavioristic counseling based empan papan maxim in improving self respect students. The current concerning phenomenon is the younger generation who tend to lose ethics and respect for peers, older people, teachers and even parents. Students no longer regard the teacher as a role model, a person who provides respectable and respected knowledge. The case of 2018, honorary teacher Ahmad Budi Cahyono at SMAN 1 Torjun, Madura, who died after experiencing violence committed by his own students proved that the culture of respecting teachers has faded. A culture of mutual respect can be instilled in students through behavioristic counselling. Behavioristic counseling is behavioral counseling which is the application of a variety of techniques and procedures rooted in various theories about learning. Behavioristic counseling aims to acquire new behaviors, the elimination of maladaptive behavior, and strengthen and maintain the desired behavior. Behavioristic counseling can be developed based on Javanese culture that is Empan Papan maxim (can place yourself). This maxim appears in one speech acts done by someone to someone older than him. In addition to the utterances, this maxim also shows that the Javanese community can place itself in</i></p>

## PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia sejak dahulu dikenal dengan bangsa yang mengedepankan sikap saling menghormati dan sopan santun kepada orang lain. Hal tersebut dibuktikan dari masyarakat di Jawa yang selalu bertegur sapa, membungkukkan badan dengan orang yang lebih tua, dan tersenyum saat berjumpa dengan orang lain walaupun orang asing sekalipun. Budaya tersebut tidak lepas dari pola pendidikan yang sudah sejak lama terbentuk di Indonesia, khususnya di Jawa. Namun, pada era sekarang sikap saling menghormati seperti dahulu sudah memudar, bahkan banyak yang tidak memiliki sikap hormat dengan sesama maupun dengan orang yang lebih tua. Contoh yang viral terjadi yaitu sikap peserta didik yang tidak menghormati gurunya. Guru sebagai orang yang sepatutnya dihargai dan dihormati peserta didik justru menjadi korban sikap tidak hormat peserta didiknya, bahkan ada guru yang sampai menjadi korban tindak pelecehan seksual dan tindak kekerasan oleh peserta didiknya.

Permasalahan sikap saling menghormati yang rendah ini sangat banyak terjadi pada remaja yang seharusnya masih dalam masa perkembangan dan pertumbuhannya diisi dengan hal-hal positif sehingga menjadikan bahkan melahirkan generasi penerus bangsa yang beradab dan yang mempunyai etika dan moralitas yang baik.

Contoh kasus yang terjadi di Indonesia pada tahun 2018, guru honorer Ahmad Budi Cahyono di SMAN 1 Torjun, Madura, yang meninggal dunia pasca mengalami tindak kekerasan yang dilakukan oleh peserta didiknya sendiri (Rois, 2018). Kasus lainnya pada tahun 2016 yaitu peserta didik SD berjenis kelamin laki-laki yang dipanggil gurunya (perempuan) karena bermasalah, namun anak tersebut justru menantang gurunya

dan bahkan berani menyebutkan kata-kata kasar kepada gurunya. (Damarjati, 2016). Kasus *bullying* juga pernah terjadi di tahun 2017 oleh siswa SMK di Denpasar dan yang menjadi korban adalah guru pengajarnya. Peserta didik tersebut melakukan *bullying* gurunya sendiri yang sedang memberikan penjelasan di kelas dengan membuat rekaman berupa video lalu disebarakan kepada teman-temannya. Peserta didik tersebut menanyakan sesuatu yang tak berkaitan dengan mata pelajaran, guru itu pun marah-marah. Parahnya, peserta didik yang lain ikut menertawai. (Mustofa, 2017).

Permasalahan mudarnya sikap menghormati oleh peserta didik kepada orang lain dapat diatasi menggunakan pendekatan konseling behaviorial berbasis budaya Jawa yaitu *Empan Papan*. Konseling behavioristik digunakan untuk menghilangkan tingkah laku yang salah suai, tidak sekedar mengganti simptom yang dimanifestasikan dalam tingkah laku tertentu. Dengan menggunakan pendekatan behavioristik, diharapkan konseli memiliki tingkah laku baru yang terbentuk melalui proses *conditioning*, hilangnya *symptom* dan mampu merespon terhadap stimulus yang dihadapi tanpa menimbulkan masalah baru (Sanyata, 2012).

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan yaitu studi literatur. Studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola bahan penelitian (Zed, 2008).

Semua tingkah laku dapat dipelajari baik yang adaptif maupun yang maladaptif. Belajar merupakan cara efektif mengubah tingkah laku tersebut (Lesmana, 2005).

Penelitian ini diawali dengan melakukan kajian terhadap sejumlah

literatur yang dapat mendukung pendekatan analisis, meliputi: kajian tentang *self-respect*, konseling behavioristik dan budaya Jawa *empan papan*. Sumber kajian adalah berupa buku, jurnal ilmiah yang dipublikasikan, dan referensi pada portal berita yang diakses melalui internet. Penelitian ini didesain agar dapat mengetahui dan menjelaskan secara ilmiah tentang konseling behavioristik berbasis maksim *empan papan* untuk meningkatkan *self respect* siswa. Operasional variabel-variabel diteliti mengenai *self-respect*, konseling behavioristik dan budaya Jawa *empan papan*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. *Self-Respect* (sikap menghargai diri sendiri dan orang lain)

Sikap menghargai diri sendiri dan orang lain (*self-respect*) adalah salah satu kualitas terpenting dalam sebuah hubungan dengan siapa pun, dan menyangkut hubungan dengan diri sendiri. Sikap hormat adalah tentang memperlakukan orang lain dengan baik dan mengetahui bahwa dengan melakukan itu, orang lain akan memperlakukan kita dengan baik sebagai balasannya. Individu yang menghargai diri sendiri memiliki tanggung jawab dan kewajiban moral untuk merefleksikan dirinya sebagai makhluk moral, yang merupakan prasyarat untuk menghormati orang lain sebagai makhluk bermoral (Nathan, 2010).

Menurut Roland dan Foxx (2010) sikap menghargai diri sendiri dan orang lain memunculkan perilaku yang harus diperlakukan dengan hormat dan membutuhkan pengembangan dan pengejaran standar pribadi dan rencana hidup yang dipandu oleh rasa hormat terhadap diri sendiri dan orang lain.

Jadi sikap menghargai diri sendiri dan orang lain menggambarkan rasa bertanggung jawab atas seseorang, yaitu memiliki rasa penentuan diri yang wajar sehubungan dengan pilihan dan

kemampuan untuk bertindak secara berarti atas pilihan tersebut. Kondisi psikologis dan sosial seseorang membuat sikap menghargai diri sendiri dan orang lain sangat bervariasi, dengan lingkungan yang terus berinteraksi. Rasa hormat diri dapat berfluktuasi sesuai dengan keadaan. Misalnya, pengalaman kegagalan yang tiba-tiba (atau kronis) atau kehilangan relasional dapat menimbulkan rasa krisis.

Empat kategori sikap menghargai diri sendiri dan orang lain menurut Nathan (2010):

1. apresiasi yang tepat untuk menjadi diri sendiri;
2. memiliki karakter dan perilaku rendah diri;
3. memiliki dua aspek, pentingnya kepribadian dan kualitas kepribadian;
4. sebagai aspek terpadu kepribadian tanpa membedakan pentingnya dan kualitas kepribadian.

Nathan (2010) berpendapat bahwa konsep sikap menghargai diri sendiri dan orang lain harus menyoroti otonomi, karakter dan perilaku sebagai komponen penting. Dijabarkan sebagai berikut:

1. Otonomi mengharuskan mengambil tanggung jawab untuk diri sendiri dan menjalani kehidupan yang bermakna dengan menghadapi tantangan seseorang dalam hidup.
2. Karakter mencerminkan aspek relasional kepribadian.
3. Perilaku adalah cara seseorang melakukan kegiatan yang berarti melalui partisipasi sosial.

Hasil dari sikap menghargai diri sendiri dan orang lain adalah bahwa mereka yang menghargai diri sendiri dan bertanggung jawab akan mempertimbangkan kebebasan sosial orang lain dalam konteks hubungan sosial yang saling bergantung (Nathan, 2010).

Dengan adanya sikap menghargai diri sendiri dan orang lain dapat

menciptakan hubungan yang baik antar sesama dan mengurangi konflik yang mungkin terjadi akibat dari sikap yang saling merendahkan maupun melecehkan orang lain.

Sikap menghargai diri sendiri dan orang lain dapat ditingkatkan melalui pendekatan konseling behavioristik, yaitu dengan merubah perilaku konseli yang negative menjadi perilaku yang sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku di masyarakat.

## B. Konseling Behavioristik

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

Terapi behavioral menurut Corey (2005) memiliki ciri-ciri yaitu pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik, kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment*, perumusan prosedur *treatment* yang spesifik dan sesuai dengan masalah, dan penaksiran obyektif atas hasil-hasil terapi.

Corey (2013) memaparkan macam-macam teknik *behavior* antara lain:

### 1. Desensititasi sistematis

Desensititasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dengan menyertakan pemunculan tingkah laku yang hendak dihapuskan.

### 2. Asertif

Konseli belajar untuk membedakan tingkah laku agresif, pasif dan asertif. Tujuannya agar konseli belajar bertingkah laku asertif.

### 3. Aversi

Teknik ini untuk meredakan gangguan *behavior* yang spesifik. Agar tingkah laku sesuai yang diinginkan, maka stimulannya adalah berupa hukuman-hukuman.

### 4. Jadwal Penguatan

Memperkuat tingkah laku yang muncul. Maka setelah perilaku terbentuk, maka penguatan dikurangi.

### 5. Pembentukan

Tingkah laku yang dipelajari secara bertahap dengan pendekatan suksesif. Untuk itu konselor membagi secara terinci supaya konseli dapat belajar dengan detail dan terperinci.

### 6. Teknik Relaksasi

Teknik yang digunakan untuk membantu konseli mengurangi ketegangan fisik dan mental dengan latihan pelepasan ototototnya dan pembayangan situasi yang menyenangkan saat pelepasan ototototnya sehingga tercapai kondisi rilek baik fisik dan mentalnya.

### 7. *Flooding Technique*

Teknik yang digunakan konselor untuk membantu konseli mengatasi kecemasan dan ketakutan terhadap sesuatu hal dengan cara menghadapkan konseli tersebut dengan situasi yang menimbulkan kecemasan tersebut secara berulang sehingga berkurang kecemasannya terhadap situasi tersebut.

### 8. *Reinforcement Technique*

Teknik yang digunakan konselor untuk membantu meningkatkan perilaku yang dikehendaki dengan cara memberikan penguatan terhadap perilaku tersebut.

### 9. *Modelling*

Teknik untuk memfasilitasi perubahan tingkah laku konseli dengan menggunakan model.

### 10. *Cognitive Restructuring*

Teknik yang menekankan perubahan pola pikiran, penalaran, sikap konseli yang tidak rasional menjadi rasional dan logis.

### 11. *Self Management*

Teknik yang dirancang untuk membantu konseli mengendalikan dan mengubah perilaku sendiri melalui pantau diri, kendali diri, dan ganjar diri.

12. *Behavioral Rehearsal*

Teknik penggunaan pengulangan atau latihan dengan tujuan agar konseli belajar keterampilan antarpribadi yang efektif atau perilaku yang layak.

13. Kontrak

Suatu kesepakatan tertulis atau lisan antara konselor dan konseli sebagai teknik untuk memfasilitasi pencapaian tujuan konseling. Teknik ini memberikan batasan, motivasi, insentif bagi pelaksanaan kontrak, dan tugastugas yang ditetapkan bagi konseli untuk dilaksanakan antar pertemuan konseli.

14. Pekerjaan Rumah

Teknik yang digunakan dengan cara memberikan tugas/aktivitas yang dirancang agar dilakukan konseli antara pertemuan konseling seperti mencoba perilaku baru, meniru perilaku tertentu, atau membaca bahan bacaan yang relevan dengan masalah yang dihadapinya.

15. *Extinction* (Penghapusan)

*Extinction* atau penghapusan adalah menghentikan *reinforcement* pada tingkah laku yang sebelumnya diberi *reinforcement*.

16. *Punishment* (Hukuman)

Hukuman merupakan intervensi *operantconditioning* yang digunakan konselor untuk mengurangi tingkah laku yang tidak diinginkan.

17. *Timeout*

*Timeout* merupakan teknik menyisihkan peluang individu untuk mendapatkan penguatan positif.

Konselor *behavioral* memiliki peran yang sangat penting dalam membantu. Wolpe (dalam Latifun, 2001) mengemukakan peran yang harus dilakukan konselor, yaitu bersikap menerima, mencoba memahami konseli dan yang dikemukakannya. Konselor

harus mampu menciptakan iklim yang baik untuk mempermudah melakukan modifikasi perilaku konseli. Konselor berperan sebagai guru yang membantu konseli melakukan teknik-teknik modifikasi perilaku yang sesuai dengan masalah, tujuan yang hendak dicapai yaitu meningkatkan sikap menghargai diri sendiri dan orang lain.

Konseling behavioristik yang digunakan berbasis budaya Jawa. Prinsip kerukunan dan harmoni kehidupan orang Jawa ini dapat direalisasikan ke dalam empat bidal. Keempat bidal tersebut, yaitu: kurmat ‘hormatilah orang lain’, andhap asor ‘berendah hatilah’, empan papan ‘sadarilah tempatmu’, dan tepa slira ‘jangan lakukan kepada orang lain apa yang kamu tidak mau orang lain melakukan kepadamu’ (Gunarwan, 2003).

### C. *Empan Papan* (Bisa Menempatkan Diri)

Dalam filosofi Jawa, ketepatan menempatkan diri lazim disebut *empan papan* menyangkut ruang dan waktu. Ruang dan waktu bersifat sosial karena keduanya diacukan pada keselarasan sosial. Selaras artinya memahami posisinya dan sekaligus tahu bagaimana menempatkan dirinya sesuai dengan posisinya itu. Sedang bersifat psikologis karena ruang dan waktu mempengaruhi timbulnya perasaan nyaman atau tidak nyaman bagi diri seseorang.

Dalam pandangan budaya Jawa, individu yang kurang memiliki kemampuan menempatkan diri (*empan papan*) ketika melakukan interaksi dengan orang lain, yang bersangkutan dianggap tidak memiliki “tata krama dan “unggah-ungguh”. Pengertian “unggah-ungguh” dalam hal ini menyangkut kesadaran setiap individu akan posisi dirinya untuk menghormati orang lain. Dalam bentuk tindakan sosial sehari-hari, “unggah-ungguh” diekspresikan melalui ungkapan raut

muka, gerak tubuh, tutur kata, dan penggunaan bahasa verbal sesuai dengan strata sosialnya (Sedyawati, 2006).

Peserta didik diharapkan mampu menginternalisasi budaya Jawa *empan papan* dalam setiap tindakan dan lingkungan tempat tinggalnya. Dengan demikian, dapat meningkatkan sikap menghargai diri sendiri dan orang lain, sehingga kasus pelecehan atau tindakan kriminal yang pernah terjadi di Indonesia terhadap orang lain bahkan orang yang lebih tua dan yang seharusnya patut untuk dihormati tidak terjadi lagi. Cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan meningkatkan sikap menghargai diri sendiri dan orang lain yaitu dengan menggunakan konseling behaviour berbasis budaya Jawa *empan papan*.

## SIMPULAN

Konseling behavioral merupakan sebuah teknik konseling yang terbukti efektif dalam melakukan modifikasi sebuah tingkah laku individu, baik dalam mengurangi tingkah laku maladaptif maupun meningkatkan tingkah laku adaptif. Berbagai hasil penelitian telah menunjukkan keefektifan konseling behavioral dalam melakukan modifikasi tingkah laku, seperti kecanduan alkohol, obesitas, tingkah laku merokok, dan pelanggaran tata tertib sekolah.

Konseling behavioral dalam prosesnya mengharuskan konselor berperan aktif dalam mengarahkan konseli dengan tujuan untuk mengubah perilaku negatif konseli dan menggantinya dengan perilaku yang positif. Dengan mengubah perilaku peserta didik yang sebelumnya memiliki sikap menghargai diri sendiri dan orang lain kepada orang lain yang rendah menjadi meningkat.

Konseling behavioral dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai budaya Jawa, seperti *empan papan* atau mampu menempatkan diri pada situasi dan kondisi tertentu. Seseorang yang mampu menginternalisasikan nilai budaya Jawa

*empan papan* dapat meningkatkan sikap menghargai diri sendiri dan orang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

Damarjati, D. (2016). *Viral di Medsos, Bocah SD Melawan Ibu Guru*. Diakses melalui <https://news.detik.com/berita/d-3326185/viral-di-medsos-bocah-sd-melawan-ibu-guru>

Corey, G. (2005). *Teori dan Praktek Dari Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh E. Koeswara. Jakarta: ERESCO.

\_\_\_\_\_. (2013). *Theory & Practice of Counseling & Psychotherapy (9th Ed.)*. Belmont: Brooks/Cole.

Gunarwan, A. 2003. *Persepsi Nilai Budaya Jawa di Kalangan Orang Jawa: Implikasi dan Penggunaan dalam Berkala PELLBA*. Jakarta: Pusat Kajian Bahasa dan Budaya Unika Atmajaya.

Jajeli, R. (2018). *Cerita Siswa Aniaya Guru di Sampang Hingga Meninggal Dunia*. Diakses melalui <https://news.detik.com/berita/d-3845912/cerita-siswa-aniaya-guru-di-sampang-hingga-meninggal-dunia>

Latipun. (2001). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.

Lesmana, J. M. (2005). *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: UI Press.

Mustofa, A. (2017). *Terlalu! Pelajar Denpasar Bully Guru Kelas Jadi Viral*. Diakses melalui <https://radar.jawapos.com/radarbali/read/2017/09/23/15150/terlalu-pelajar-denpasar-bully-guru-kelas-jadi-viral>

Nathan, G. (2010). *Social Freedom in a Multicultural State: Towards a*

*Theory of Intercultural Justice*. UK:  
Palgrave Macmillan.

Roland, C. E. & Foxx, R. M. (2010). Self-respect: A Neglected Concept. *Journal of Philosophical Psychology*, Vol 16, (2) 2003.

Sanyata, S. (2012). Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling. *Jurnal Paradigma*, No. 14 Th. VII.

Sedyawati, E. (2006) *Budaya Indonesia: Kajian Arkeologi, Seni, dan Sejarah*. Jakarta: Rajawali Pers.

Zed, M, (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.