

## KERANGKA KERJA BEHAVIORISTIK DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING: TINJAUAN SISTEMATIS DARI PRINSIP KLASIK HINGGA APLIKASI MODERN

Moch Syihabudin Nuha<sup>1\*</sup>, Muh. Nur Alamsyah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Malang, Jl Semarang 5, Kota Malang, Indonesia

Email Koresponden: [Moch.syihabudin.2301118@students.um.ac.id](mailto:Moch.syihabudin.2301118@students.um.ac.id)<sup>1\*</sup>

### ABSTRACT

*Behaviorist learning theory has served as a fundamental framework for understanding knowledge acquisition and behavior modification, emphasizing the development of desired behaviors through the manipulation of stimuli and responses. Although it remains relevant in education—particularly in the field of guidance and counseling (GC)—the literature reveals fragmentation in the implementation of behaviorist techniques. The urgency of this study arises from the persistence of maladaptive behaviors among students, which necessitates effective GC interventions. This research aims to synthesize and analyze behaviorist counseling techniques by identifying their theoretical foundations, relevance, and associated challenges. This study employs a systematic library research method. Content analysis was applied to interpret the data and draw valid conclusions based on the documents reviewed. The synthesis of findings indicates that behaviorist theory views learning as observable behavior change, with core principles centered on reinforcement (positive/negative) and punishment. Key figures such as Thorndike (connectionism), Pavlov (classical conditioning), Skinner (operant conditioning), Bandura (social learning), and Watson (behaviorism) have all contributed to the development of this theory. In behaviorist counseling, techniques are categorized into behavior enhancement (positive/negative reinforcement, token economy, shaping, behavioral contracts, modeling) and behavior reduction (extinction, time-out, flooding, satiation, punishment, aversive therapy, systematic desensitization). The implementation of this theory in GC has shown high effectiveness, particularly through Cognitive Behavioral Therapy (CBT), which integrates behavioral interventions with cognitive restructuring. CBT has proven effective in addressing anxiety, aggressive behavior, academic burnout, procrastination, and in enhancing resilience and self-esteem. Additionally, self-management and token economy techniques have been effective in managing addiction and improving discipline. This wide range of applications affirms behaviorism as an adaptive framework for addressing students' developmental and academic challenges.*

**Keywords:** Behavioristic, Counseling, Learning, Behavior, CBT

### ABSTRAK

Teori belajar behavioristik telah menjadi landasan fundamental dalam memahami akuisisi pengetahuan dan modifikasi perilaku, berfokus pada pembentukan perilaku yang diinginkan melalui manipulasi stimulus dan respons. Meskipun relevan dalam pendidikan, khususnya bimbingan dan konseling (BK), literatur menunjukkan fragmentasi dalam implementasi teknik behavioristik. Urgensi penelitian ini muncul dari persistensi masalah perilaku maladaptif pada peserta didik, yang memerlukan intervensi BK yang efektif. Penelitian ini bertujuan mensintesis dan menganalisis teknik konseling behavioristik, mengidentifikasi landasan teoritis, relevansi, serta tantangannya. Penelitian ini menggunakan metode library research (studi kepustakaan) yang sistematis. Teknik pengumpulan data adalah dokumentasi, dan analisis data menggunakan content analysis untuk menarik kesimpulan valid berdasarkan isi dokumen. Hasil dan sintesis yang diperoleh dalam studi ini yaitu teori behavioristik memandang belajar sebagai perubahan perilaku yang dapat diamati, dengan prinsip utama penguatan (positif/negatif) dan hukuman. Tokoh-tokoh seperti Thorndike (koneksionisme), Pavlov (pembiasaan klasik), Skinner (*operant conditioning*), Bandura (belajar sosial), dan Watson (behaviorisme) berkontribusi pada pengembangan teori ini. Dalam konseling behavioristik, teknik dibagi menjadi peningkatan perilaku (*reinforcement* positif/negatif, token ekonomi, *shaping*, kontrak perilaku, modeling) dan penurunan perilaku (*extinction*, *time-out*, *flooding*, *satiation*, *punishment*, terapi aversi, *desensitisasi sistematis*). Implementasi teori ini dalam BK menunjukkan efektivitas tinggi, terutama melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang memadukan intervensi perilaku dengan restrukturisasi kognitif. CBT terbukti efektif mengatasi kecemasan, perilaku agresif, burnout akademik, prokrastinasi, dan meningkatkan resiliensi serta harga diri. Teknik *self-management* dan token economy juga efektif dalam menangani adiksi dan meningkatkan kedisiplinan. Keberagaman aplikasi ini menegaskan behaviorisme sebagai kerangka kerja adaptif dalam merespons tantangan perkembangan dan akademik siswa.

**Kata Kunci:** Behavioristik, Konseling, Pembelajaran, Perilaku, CBT

*Cara sitasi:* Nuha, M.S., & Alamsyah, M. N. (2025). Kerangka kerja behavioristik dalam bimbingan dan konseling: tinjauan sistematis dari prinsip klasik hingga aplikasi modern. *J-KIP (Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan)*, 6 (3), 688-703.

## PENDAHULUAN

Teori belajar behavioristik, yang berakar kuat dari aliran psikologi eksperimental, telah menjadi landasan fundamental dalam memahami proses akuisisi pengetahuan dan modifikasi perilaku. Inti dari teori ini adalah pandangan bahwa perilaku manusia dibentuk dan dimodifikasi oleh lingkungan melalui interaksi antara stimulus dan respons yang dapat diamati dan diukur (Hamruni et al., 2021). Dalam konteks pendidikan, khususnya bimbingan dan konseling (BK), pendekatan ini berfokus pada pembentukan perilaku yang diinginkan melalui manipulasi stimulus dan respons yang sistematis (Nurlaisa et al., 2025).

Teori behavioristik menekankan bahwa pembelajaran merupakan hasil dari hubungan stimulus-respons yang dapat diamati dan diukur secara objektif, dengan mengabaikan proses mental yang tidak terlihat. Prinsip-prinsip behavioristik, seperti penguatan, pengulangan, dan pemecahan tugas menjadi subketerampilan, masih diterapkan dalam desain instruksional modern, termasuk dalam perangkat lunak pembelajaran dan pendidikan jarak jauh (Chen, 2005). Dalam kerangka teori ini, individu yang belajar seringkali digambarkan sebagai entitas yang pasif, di mana respons atau perilaku tertentu dapat dibentuk melalui metode pelatihan atau pembiasaan yang sistematis.

Prinsip fundamentalnya menyatakan bahwa munculnya perilaku akan semakin kuat jika diberikan penguatan (*reinforcement*) dan akan cenderung menghilang jika dikenai hukuman (*punishment*) (Agus Supriyanto, 2016; Alang, 2020). Meskipun teori ini menggambarkan pembelajar sebagai "pasif" dalam hal agensi kognitif internal, mekanisme pembentukan perilaku melalui manipulasi dan penciptaan kondisi belajar serta rekayasa lingkungan menunjukkan peran yang sangat aktif dan direktif bagi agen eksternal, yaitu pendidik atau konselor. Pemahaman ini kemudian mengarah pada pandangan behavioristik tentang hakikat pengetahuan dan pembelajaran, yang secara fundamental dipandang sebagai hasil dari stimulus lingkungan yang terstruktur dan teratur.

Dalam praktiknya, teori behavior memandang bahwa pengetahuan adalah objektif, pasti, tetap, dan tidak berubah. Oleh karena itu dalam teori behavior dalam pembelajaran lebih banyak dikaitkan dengan penegakan disiplin. Sejalan dengan teori behavior sendiri yang menyebutkan bahwa perubahan perilaku dipengaruhi atas lingkungannya atau stimulus lingkungan, jadi diharapkan memang dalam penerapan teori behavior dalam pembelajaran dipandang sebagai pengetahuan yang telah terstruktur rapi dan teratur, sehingga kedalaman materi sangat bergantung dari guru pengajar atau guru pengajar-lah sebagai stimulus lingkungan peserta didik (Anam & Dwiyo, 2019).

Perlu adanya pengembangan model pembelajaran yang cocok diterapkan dalam pendidikan. Ciri dari teori behavior ini mengutamakan model model mekanistik, peran lingkungan, pembentukan reaksi atau respon, penekanan bentuk latihan, mementingkan kemampuan dan hasil belajar yang diperoleh adalah munculnya perilaku yang diinginkan (Istiadah, 2020). Perubahan perilaku dipandang dipengaruhi oleh lingkungannya, dibentuk oleh faktor lingkungan, sehingga lingkungan siswa memberikan pengaruh juga atas pembentukan perilaku yang diinginkan pada peserta didik.

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran krusial dalam memberikan bantuan kepada peserta didik. Bantuan ini mencakup pengembangan kepribadian, aspek sosial, kegiatan belajar, perencanaan karir, serta penanganan kelemahan dan hambatan masalah yang dihadapi siswa (Alamsyah et al., 2024; Ananda & Casmir, 2023; Anggraini et al., 2021). Konseling behavioristik, yang berlandaskan pada teori belajar, secara spesifik berfokus pada tingkah laku individu dan bertujuan membantu konseli memecahkan permasalahannya. Tujuan utamanya adalah menciptakan perilaku baru, menghapus perilaku yang tidak sesuai, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.

Dalam kaitannya dengan layanan bimbingan dan konseling, prinsip-prinsip behavioristik tidak hanya relevan dalam konteks pembelajaran, tetapi juga menjadi dasar pendekatan intervensi yang berorientasi pada perubahan perilaku peserta didik secara terstruktur. Menurut teori behavioristik manusia dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif dan negatif yang sama. Penekanan utama adalah sebagian besar diperankan oleh keadaan lingkungan dalam akuisisi dan bentuk-bentuk perilaku tertentu. Manusia dibentuk dan dikendalikan oleh lingkungan sosial budayanya. Skinner berpendapat bahwa manusia seperti mesin yang memiliki sistem kerja yang kompleks dengan cara teratur (Shahbana & Satria, 2020). Meskipun teori behavioristik telah diterapkan secara luas dalam pembelajaran dan konseling, literatur

yang ada menunjukkan fragmentasi dalam tinjauan komprehensif mengenai implementasi spesifik teknik-teknik behavioristik dalam berbagai konteks layanan bimbingan konseling (Damayant et al., 2023; Huda et al., 2023). Banyak studi cenderung berfokus pada efektivitas satu atau dua teknik tertentu, tanpa sintesis menyeluruh yang mengidentifikasi spektrum teknik, landasan teoritisnya, serta relevansinya dalam menghadapi tantangan kontemporer. Kesenjangan ini mengindikasikan perlunya konsolidasi dan penyajian sistematis dari penelitian yang tersebar untuk menyediakan referensi holistik bagi praktisi dan peneliti.

Urgensi penelitian ini muncul dari persistensi masalah perilaku maladaptif di kalangan peserta didik, seperti kurangnya disiplin belajar, kesulitan mengatur waktu, kecemasan, dan kecanduan, yang memerlukan intervensi bimbingan konseling yang terbukti efektif (Jaeti & Suwarjo, 2022; Muhyatun, 2023; Putri et al., 2021). Teori behavioristik, dengan penekanannya pada perubahan tingkah laku yang terukur, menawarkan pendekatan sistematis untuk mengatasi masalah ini (Hamruni et al., 2021). Meskipun di kritik karena kurangnya perhatian terhadap proses mental internal, prinsip-prinsip dasarnya tetap relevan dan menjadi fondasi bagi terapi modern seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (Nathasyafitri & Wiryosutomo, 2022).

Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan *library research* yang sistematis untuk mensintesis dan menganalisis secara mendalam berbagai teknik konseling behavioristik, mengidentifikasi landasan teoritisnya dari tokoh klasik hingga adaptasi kontemporer (misalnya, integrasi dengan aspek kognitif dalam CBT). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengkategorikan secara komprehensif teknik-teknik yang terbukti efektif, meninjau kritik dan tantangan, serta memproyeksikan arah penelitian masa depan, sehingga memberikan pemahaman yang lebih terintegrasi tentang perangkat behavioristik dalam konseling.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah jenis penelitian *library research* (studi kepustakaan). *Library research* adalah proses penelitian yang berfokus pada eksplorasi literatur dan sumber-sumber tertulis (buku, jurnal, dan artikel terkait) untuk memperoleh informasi dan pemahaman terhadap suatu topik. Tujuannya bukan hanya mengumpulkan informasi, tetapi mengembangkan perspektif kritis melalui analisis sumber yang relevan (Mann, 2015; Rahmah & Aly, 2023). Menurut Syaibani dalam (Azizah, 2017) dijelaskan bahwa studi pustaka adalah bagaimana seorang peneliti menghimpun berbagai informasi yang relevan dengan topik pembahasan yang diperoleh dari buku buku ilmiah, jurnal, laporan penelitian, artikel, karangan karangan, tesis dan disertasi, peraturan, ketetapan, ensiklopedia dan sumber sumber lain baik tertulis maupun elektronik lainnya.

Penelitian ini dilaksanakan melalui serangkaian tahapan sistematis, yang meliputi: (1) pengumpulan data dari beragam sumber literatur yang tidak terbatas pada tahun tertentu, pengumpulan data dalam pencarian keefektifan dilakukan pencarian mulai tahun 2021 hingga 2025; (2) pengolahan data dengan cara mengutip referensi yang sesuai dengan fokus kajian; (3) penyajian hasil temuan penelitian; (4) proses abstraksi untuk memperoleh informasi yang utuh dan komprehensif; (5) interpretasi terhadap hasil yang diperoleh; serta (6) penarikan simpulan sebagai tahap akhir. Seluruh tahapan tersebut dapat digambarkan secara visual dalam bentuk alur proses penelitian berikut.

### Metode Penelitian Kepustakaan



Gambar 1. Alur Tahapan Penelitian Studi Kepustakaan (Abadi et al., 2023)

Data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber literatur, seperti jurnal ilmiah, artikel penelitian, buku, serta sumber bacaan elektronik lainnya yang relevan dengan fokus kajian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode dokumentasi, yaitu dengan menelusuri informasi melalui catatan tertulis, buku, makalah, artikel, jurnal, dan dokumen terkait lainnya. Adapun teknik analisis data yang diterapkan adalah *content analysis* atau analisis isi, yaitu metode yang memfasilitasi peneliti untuk menarik kesimpulan yang valid berdasarkan isi dokumen atau sumber tertulis. Analisis isi ini dilakukan secara sistematis dan objektif untuk mengidentifikasi karakteristik isi pesan, sehingga memungkinkan penarikan kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Sabarrudin et al., 2022).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Teori Belajar Behavioristik

Teori belajar behavioristik merupakan pendekatan yang menjelaskan hakikat pembelajaran dari sudut pandang perilaku. Teori ini memandang belajar sebagai perubahan perilaku yang dapat diamati, serta berupaya memahami bagaimana perilaku dapat diprediksi maupun dikendalikan secara akurat, termasuk proses pembentukan dan perubahan perilaku tersebut. Gagasan awal teori ini dikemukakan oleh John Broadus Watson pada tahun 1913, kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Burrhus Frederic Skinner. Dalam kerangka teori ini, belajar dipandang sebagai proses pembentukan hubungan antara situasi stimulus dengan respons, dengan penekanan utama pada stimulus dan respons yang dapat diamati. Bahkan stimulus dan respons yang tidak tampak secara langsung pun dapat didefinisikan serta dijelaskan melalui pendekatan pengukuran kuantitatif. Watson memperkenalkan teori pembelajaran stimulus-respons (S-R), yang menyatakan bahwa pembelajaran terjadi melalui pembentukan hubungan antara stimulus tertentu (atau situasi stimulus) dengan respons tertentu, yang pada akhirnya menghasilkan kebiasaan perilaku berupa rangkaian asosiasi antara stimulus dan respons (Shaoying, 2024).

Teori behavioristik merupakan pendekatan belajar yang menekankan pada perubahan perilaku yang dapat diamati dan diukur, sebagai hasil dari interaksi antara stimulus dan respons. Konsep utamanya meliputi penguatan (positif/negatif), hukuman, serta dua bentuk pengkondisian: klasik (Pavlov) dan operan (Skinner). Teori ini berfokus pada hasil belajar yang objektif, mengutamakan peran lingkungan, pengulangan, serta stimulus-respons dalam membentuk perilaku. Tokoh-tokoh utama seperti Thorndike, Watson, Pavlov, Skinner, Guthrie, dan Bandura berkontribusi terhadap perkembangan teori ini, masing-masing dengan fokus pada hubungan stimulus-respons, hukum efek, pengkondisian, dan belajar sosial melalui observasi. Dalam praktik pendidikan, teori ini diterapkan melalui pemberian penguatan, latihan berulang, pembentukan kebiasaan, dan manajemen kelas berbasis sistem penghargaan-hukuman. Kelebihannya mencakup kejelasan tujuan, hasil belajar yang terukur, dan struktur pembelajaran yang sistematis. Namun, kelemahannya adalah siswa cenderung pasif, mengabaikan aspek internal seperti motivasi dan kreativitas, serta terlalu bergantung pada motivasi eksternal. Meski demikian, behaviorisme tetap relevan dalam membentuk perilaku dasar dan keterampilan tertentu, serta banyak dimanfaatkan dalam konteks pembelajaran terstruktur dan pengelolaan kelas (Hollan, 2008; Nurfadillah et al., 2024; Zhou & Brown, 2015).

Prinsip utama dalam teori behavioristik meliputi penguatan positif, penguatan negatif, dan hukuman. Penguatan positif terjadi ketika suatu perilaku diperkuat melalui pemberian konsekuensi yang menyenangkan, seperti pemberian insentif atas kinerja yang baik. Sementara itu, penguatan negatif memperkuat perilaku melalui penghilangan stimulus yang tidak menyenangkan, sebagaimana ditunjukkan dalam eksperimen di mana hewan menekan tuas untuk menghentikan sengatan listrik. Di sisi lain, hukuman digunakan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, baik dengan memberikan konsekuensi yang tidak menyenangkan (hukuman positif) maupun menghilangkan hal yang menyenangkan (hukuman negatif), seperti mencabut akses bermain game akibat perilaku buruk. Dengan penekanan pada perilaku yang dapat diamati dan diukur, behaviorisme menyediakan kerangka konseptual yang sistematis dan objektif dalam memahami serta memodifikasi perilaku.

Pendekatan ini memungkinkan perancangan intervensi yang terstruktur dalam praktik konseling, melalui identifikasi perilaku target, stimulus, serta konsekuensi yang relevan. Melalui penerapan strategi penguatan atau hukuman secara terencana, konselor dapat mengontrol jalannya intervensi sekaligus mengevaluasi efektivitasnya secara terukur (McLeod, 2023; Staddon & Cerutti, 2003).

Teori belajar behavioristik memberikan landasan yang kuat dalam memahami proses pembelajaran melalui perubahan perilaku yang dapat diamati dan diukur, dengan menekankan hubungan antara stimulus dan respons. Didasarkan pada prinsip penguatan dan hukuman, serta diperkuat oleh kontribusi tokoh-tokoh seperti Watson, Skinner, Pavlov, dan lainnya, teori ini menawarkan pendekatan yang sistematis dan objektif dalam membentuk perilaku melalui intervensi yang terstruktur. Meskipun teori ini memiliki keterbatasan dalam menangkap aspek internal pembelajar, seperti motivasi dan kreativitas, pendekatan behavioristik tetap relevan dan efektif dalam konteks pendidikan formal, khususnya dalam pembentukan keterampilan dasar, pengelolaan kelas, dan pelaksanaan layanan konseling yang berbasis penguatan perilaku.

## Tokoh Teori Behavioristik

### 1. Teori Koneksionisme (Thorndike)

Menurut Thorndike, belajar merupakan peristiwa terbentuknya asosiasi-asosiasi antara peristiwa-peristiwa yang disebut stimulus (S) dengan respon (R). Stimulus adalah suatu perubahan dari lingkungan eksternal yang menjadi tanda untuk mengaktifkan organisme guna beraksi atau berbuat, sedangkan respons dari adalah tingkah laku yang dimunculkan karena adanya perangsang (Afriana et al., 2022). Hal yang sama dinyatakan oleh Helmiannoor (2020) bahwa teori ini disebut dengan teori S-R (stimulus respon). Dalam teori S-R dikatakan bahwa dalam proses belajar, pertama kali organisme (Hewan, Orang) belajar dengan uji coba (*Trial-and-error learning*), atau yang disebutnya sebagai *selecting and connecting* (pemilihan dan pengaitan). Kalau organisme berada dalam suatu situasi yang mengandung masalah, maka organisme itu akan mengeluarkan serentakan tingkah laku dari kumpulan tingkah laku yang ada padanya untuk memecahkan masalah itu.

Berdasarkan pengalaman itulah maka pada saat menghadapi masalah yang serupa, organisme sudah tau tingkah laku mana yang harus dikeluarkannya untuk memecahkan masalah. Ia mengasosiasikan suatu masalah tertentu dengan suatu tingkah laku tertentu. Seekor kucing misalnya, yang dimasukkan dalam kandang yang terkunci akan bergerak, berjalan, meloncat, mencakar dan sebagainya sampai suatu saat secara kebetulan ia menginjak suatu pedal dalam kandang itu sehingga kandang itu terbuka. Sejak itu, kucing akan langsung menginjak pedal kalau ia dimasukkan dalam kandang yang sama. Terdapat 3 hukum dalam teori Thorndike yaitu:

- a. Hukum Kesiapsiagaan (*Law of Readiness*), yaitu individu memiliki kesiapan dalam membentuk perilaku. Pada hukum ini, aspek kesiapan sebagai kondisi penting dalam belajar. Jika individu siap melakukan perilaku, maka akan mendapatkan kepuasan dan jika tidak siap maka individu akan kecewa.
- b. Hukum Latihan (*Law of Exercise*), yaitu hubungan antara stimulus dan respon akan kuat jika terjadi kegiatan yang berulang ulang melalui latihan latihan.
- c. Hukum Pengaruh (*Law of Effect*), yaitu hubungan antara stimulus dan respon akan semakin menguat jika terjadi kepuasan, jadi semakin tinggi tingkat kepuasan maka semakin kuat pula hubungan stimulus dan respon.

Thorndike menyatakan pandangan bahwa tipe pembelajaran yang paling fundamental adalah pembentukan asosiasi-asosiasi (koneksi-koneksi) antara pengalaman inderawi (persepsi terhadap stimulus atau peristiwa) dan impuls-impuls saraf (respon-respon) yang memberikan manifestasinya dalam bentuk perilaku. Thorndike percaya bahwa pembelajaran sering terjadi melalui rangkaian eksperimen trial and error. Thorndike mulai mempelajari dengan serangkaian eksperimen yang dilakukannya terhadap hewan. Hewan-hewan yang berada dalam situasi yang bermasalah mencoba untuk mencapai tujuannya (misalnya; mendapatkan makanan, sampai ke tempat yang dituju). Dari banyaknya respons yang mereka lakukan, mereka memilih satu yaitu menjalankannya dan menerima

akibatnya. Makin sering mereka membuat respons terhadap suatu stimulus, maka semakin kuat juga respons tersebut menjadi terkoneksi dengan stimulus tersebut (Asfar et al., 2019). Penerapan teori ini dalam pembelajaran di kelas yaitu dimulai dari guru mempersiapkan mental peserta didik, memberikan ulangan yang teratur, memberikan *reward* (pemberian hadiah), pujian untuk memotivasi belajar peserta didik sehingga proses belajar mengajar dengan baik.

## 2. Teori Pembiasaan Klasik (Pavlov)

Paradigma kondisioning klasik merupakan karya besar Pavlov (1849-1936), ilmuwan Rusia yang mengembangkan teori perilaku melalui percobaan anjing dan air liurnya. Proses yang ditemukan oleh Pavlov, karena perangsang asli dan netral atau rangsangan biasanya secara berulang-ulang dipasangkan dengan unsur penguat yang menyebabkan suatu reaksi. Teori belajar pengkondisian klasik merujuk pada sejumlah prosedur pelatihan karena satu stimulus dan rangsangan muncul untuk menggantikan stimulus lainnya dan mengembangkan suatu respon (Staddon & Cerutti, 2003).

Lebih lanjut, Staddon & Cerutti menjelaskan bahwa *Classical Conditioning* (pengkondisian klasik) adalah proses yang ditemukan Pavlov melalui percobaannya terhadap anjing, yang mana perangsang asli dan netral dipasangkan dengan stimulus bersyarat secara berulang-ulang sehingga memunculkan respon yang diinginkan. Pada teori Pavlov ini dia bereksperimen pada anjing. Dia memasang bunyi bel dengan makanan sebagai stimulus. Saat makanan saja diberikan, anjing merespon dengan mengeluarkan air liur, saat keduanya (makanan dan bel) diberikan akan melatih anjing agar merespon yang sama, sehingga jika bel dibunyikan maka menghasilkan respon yang sama pula. Air liur sebagai respon, makanan sebagai stimulus yang tidak dikondisikan/ dipelajari dan bel yang dibunyikan sebagai stimulus yang dipelajari/ diajarkan. Terdapat beberapa unsur dalam eksperimen dan teori Pavlov yakni:

- a. Stimulus tak bersyarat, yakni sebuah kondisi dimana stimulus yang digunakan memang alami, wajar, dapat menimbulkan respon
- b. Stimulus bersyarat, yakni kondisi dimana stimulus yang diberikan tidak menimbulkan respon dan atau stimulus yang akan diajarkan untuk menimbulkan respon yang diinginkan
- c. Respon tak bersyarat, yaitu respon yang ditimbulkan secara alami dan memang wajar karena mendapat stimulus tak bersyarat
- d. Respon bersyarat, yaitu respon tak wajar yang ditimbulkan dari stimulus bersyarat sebagai kondisi yang diinginkan.

Pada teori Pavlov, penerapan teori dalam pembelajaran dimulai ketika awal tatap muka antara guru dan siswa, menunjukkan sikap ramah, bersahabat dan memberi pujian sehingga peserta didik terkesan dengan sikap yang ditunjukkan.

## 3. Teori *Operant Conditioning* (Skinner)

Teori *operant conditioning* menekankan sangat pentingnya diberikan rangsangan, supaya apa yang murid pelajari akan terus dilakukan di masa sekarang dan masa yang akan datang. Dalam teori *Operant Conditioning* menekankan supaya dalam proses belajar mengajar sangat penting untuk diterapkan pemberian Penguatan (Reinforcement) (Hadiah, pujian, sikap positif, kado, dll), pemberian hukuman (Punishment) bagi anak yang melakukan pelanggaran serta membentuk karakter (Shaping) anak didik. Ini merupakan hal sederhana yang dapat dilakukan oleh para Guru untuk mencapai tujuan belajar yang ingin dicapai. Teori yang mengungkapkan bahwa tingkah laku bukanlah sekedar respon terhadap stimulus, tetapi suatu tindakan yang disengaja atau operant. Artinya tingkah laku murid tidak hanya berubah pada waktu ia belajar namun harus terus diberikan rangsangan, supaya apa yang anak didik pelajari akan terus dilakukan di masa sekarang dan masa yang akan datang (Lua & Hamub, 2022; Nuha et al., 2025).

Dalam konteks ini, lingkungan belajar menjadi faktor penting yang turut memengaruhi terbentuknya perilaku yang diharapkan, sebagaimana ditegaskan oleh Afriana et al. (2022) mengatakan bahwa teori ini membahas mengenai pembentukan perilaku yang diinginkan dengan

memperhatikan faktor lingkungan yang ada di sekitar peserta didik. Selama pembelajaran daring menuntut peserta didik untuk menumbuhkan kemandirian dalam belajar. Pada dasarnya kemandirian merupakan perilaku individu yang mampu berinisiatif dan memiliki rasa percaya diri dan dapat melakukan sesuatu sendiri tanpa bantuan orang lain.

Gaya mengajar guru dilakukan dengan beberapa pengantar secara searah dan dikontrol oleh guru melalui pengulangan dan latihan. Manajemen kelas menurut Skinner adalah berupa usaha untuk memodifikasi perilaku antara lain dengan proses penguatan, yaitu memberi penghargaan pada perilaku yang diinginkan dan tidak memberi imbalan apapun pada perilaku yang tidak tepat (Tauhid, 2020). Guru juga wajib memberikan hasil belajar sesuai dengan kemampuan peserta didik (Sipayung & Sihotang, 2022).

#### 4. Teori Belajar Sosial (Albert Bandura)

Teori belajar sosial yang digagas oleh Albert Bandura menguraikan bagaimana perilaku dipelajari dan diubah melalui perhatian perhatian khusus pada belajar mengamati atau observational learning. Pada teori ini Bandura selain melihat stimulus dan respon, juga menggunakan sudut pandang kognitif dalam menafsirkan pengalaman yang kemudian diwujudkan dalam bentuk perilaku. Dalam proses belajar sosial menurut Bandura terdapat 4 dasar yang harus dilakukan (Habsy et al., 2023; Tarsono, 2010), diantaranya:

- a. Atensi/ Perhatian, stimulus stimulus dari lingkungan harus diperhatikan atau diberi perhatian agar respon yang diinginkan muncul. Merupakan tahap pengamatan langsung pada stimulus.
- b. Retensi, dilakukan setelah pengamatan perilaku yang kemudian ditiru dan disimpan dalam ingatan serta dikeluarkan pada saat diperlukan.
- c. Reproduksi gerak, setelah melakukan pengamatan dan proses menyimpan informasi, maka terdapat produksi gerak pada saat diperlukan sesuai hasil pengamatannya. Maka kemampuan motorik pada individu berpengaruh untuk dapat memungkinkan meniru perilaku secara keseluruhan atau sebagian.
- d. Penguatan dan Motivasi, diartikan setelah produksi gerak dilakukan maka harus terjadi penguatan dan pemberian motivasi pada perubahan perilaku agar perilaku tersebut dapat melekat dan dibiasakan.

#### 5. Teori Belajar Behavioristik (Watson)

Menurut Desmita, behaviorisme merupakan suatu pendekatan dalam memahami perilaku manusia yang dikembangkan oleh John B. Watson (1878–1958), seorang psikolog asal Amerika Serikat, sebagai bentuk respons terhadap pendekatan psikoanalisis. Perspektif ini menitikberatkan pada peran belajar dalam menjelaskan perilaku manusia. Teori ini berasumsi bahwa perilaku manusia sepenuhnya dipengaruhi oleh hukum-hukum yang dapat diprediksi dan dikendalikan. Watson dan para pendukung behaviorisme meyakini bahwa perilaku merupakan hasil interaksi antara faktor bawaan (genetik) dan pengaruh lingkungan atau situasi eksternal. Dengan demikian, perilaku manusia dianggap sebagai hasil dari pembentukan dan manipulasi lingkungan yang bersifat tidak rasional, namun dapat diatur melalui stimulus dan respons (Tauhid, 2020).

Menurut Watson, proses belajar dipandang sebagai hasil dari interaksi antara stimulus dan respons, di mana keduanya harus berbentuk perilaku yang dapat diamati dan diukur secara objektif. Meskipun ia tidak menolak keberadaan perubahan mental yang terjadi selama pembelajaran, Watson menilai bahwa aspek tersebut tidak relevan untuk diperhitungkan karena tidak dapat diamati secara langsung. Sebagai seorang behavioris murni, Watson memposisikan kajiannya dalam kerangka ilmiah yang setara dengan ilmu-ilmu alam seperti fisika dan biologi, yang menekankan pada pengalaman empiris. Walaupun pendekatan behavioristik cenderung mengabaikan fenomena internal yang tidak tampak, para penganutnya tetap menyadari pentingnya perubahan mental, meskipun tidak dijadikan fokus utama dalam analisis perilaku. Dalam teori belajar Behavior terdapat ciri ciri yang menjadi khas dalam penerapannya, diantaranya:

- a. Mementingkan pengaruh lingkungan
- b. Mementingkan bagian bagian
- c. Mementingkan peranan reaksi atau respon
- d. Mementingkan mekanisme terbentuknya hasil belajar
- e. Mementingkan hubungan sebab akibat pada waktu yang lali
- f. Mementingkan pembentukan kebiasaan
- g. Dalam pemecahan masalah berkaitan dengan “mencoba dan gagal” atau trial and error.

### Teknik-teknik Konseling Behavioristik

Teknik konseling behavior terdiri dari dua macam yakni peningkatan dan penurunan tingkah laku yang bermasalah. Diantaranya sebagai berikut (Hartati, 2021):

1. Teknik Peningkatan Perilaku
  - a. Teknik *Reinforcement* Positif, adalah pemberian penguatan yang menyenangkan setelah perilaku yang diinginkan sudah muncul dan menjadi kebiasaan, meningkat serta menetap di masa mendatang. Pemberian penguatan dilakukan dengan pemberian perilaku positif atau disenangi.
  - b. Teknik *Reinforcement* Negatif, adalah pemberian penguatan yang bersifat tidak menyenangkan sehingga perilaku yang diinginkan bisa muncul dan tidak terulang.
  - c. Token Ekonomi, merupakan strategi pemberian penguatan secara tidak langsung melalui reward yang dapat ditukar di kemudian hari dengan sesuatu yang diinginkan.
  - d. Pembentukan Tingkah Laku (*Shaping*), dilakukan secara sistematis dan langsung setiap kali tingkah laku ditampilkan. Teknik ini biasa diterapkan pada anak autis yang kurang dalam tingkah laku motorik, verbal, emosional dan sosialnya. Namun juga dapat diterapkan pada anak usia dini dengan pembentukan tingkah laku yang sederhana seperti menyapu, mengancingkan baju, menata pakaian dan lain sebagainya.
  - e. Pembuatan Kontrak Perilaku (*Behavior Contract*), dilakukan dengan strategi perubahan perilaku dengan cara mengatur kondisi individu berdasarkan kontrak antara konselor dan konseli. Syarat kontrak yang baik adalah kejelasan tentang tujuan dari kedua belah pihak, kejelasan tingkat kemunculan perilaku dan ganjarannya, kejelasan sistem monitoringnya, kejelasan sanksinya dan ketentuan tertulis serta sistem bonus jika kontrak jangka panjang.
  - f. Teknik *Modeling*, didasarkan pada prinsip belajar sosial Bandura. Teknik ini dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada konseli, dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada konseli tentang tingkah laku model, dapat menggunakan model audio, model fisik, model hidup atau lainnya yang teramati dan dipahami jenis tingkah laku yang hendak dicontoh.
2. Teknik Penurunan Perilaku
  - a. Penghapusan (*Extinction*) adalah strategi perubahan perilaku dengan cara menghentikan reinforcement pada tingkah laku yang sebelumnya diberi reinforcement.
  - b. *Time-out*, adalah strategi perubahan perilaku dengan cara menyisihkan peluang individu untuk mendapatkan reinforcement positif. Teknik ini dapat digunakan di kelas, untuk siswa yang berperilaku tidak diharapkan perlu diasingkan atau dipindahkan dari siswa lain pada waktu tertentu dan terbatas.
  - c. Pembanjiran (*Flooding*), adalah teknik modifikasi perilaku dengan cara membanjiri konseli dengan kondisi atau penyebab kecemasan atau tingkah laku yang tidak dikehendaki hingga konseli sadar bahwa sesuatu yang dicemaskan tidak terjadi. Teknik ini didasarkan prinsip Skinner dan sesuai untuk menangani kasus fobia.
  - d. Penjenuhan (*Satiation*), adalah cara untuk mengubah perilaku individu dengan membuat konseli jenuh terhadap suatu tingkah laku, sehingga tidak bersedia melakukannya lagi.
  - e. Hukuman (*Punishment*), adalah intervensi operant conditioning untuk mengurangi tingkah laku yang tidak diinginkan.

- f. Terapi Aversi, digunakan untuk meredakan/menghilangkan gangguan perilaku spesifik yang melibatkan pengasosiasian tingkah laku simptomatik dengan stimulus yang menyakitkan sehingga tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculannya.
- g. *Desensitisasi Sistematis*, merupakan teknik yang fokus kepada bantuan untuk menenangkan konseli dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan konseli untuk rileks. Konseli akan dilatih untuk tetap rileks saat menghadapi stimulus yang mencemaskan itu sehingga secara berangsur angsur hilang dari kecemasannya.

### Implementasi Teori Belajar Behavioristik dalam Layanan BK

Bagian ini menyajikan ringkasan sistematis dari 17 artikel terpilih yang relevan dengan implementasi teori belajar behavioristik dalam layanan bimbingan dan konseling. Tabel 1 merangkum informasi kunci dari setiap artikel, diikuti dengan pembahasan mendalam mengenai temuan utama:

**Tabel 1. Ringkasan Artikel Terpilih**

No	Artikel	Metode Penelitian	Temuan Utama	Relevansi
1.	Cognitive Behavioral Interventions for School Attendance Problems: A Systematic Review and Meta-analysis (Jakobsen et al., 2025)	Tinjauan Sistematis & Meta-analisis	CBT menunjukkan efek medium dalam meningkatkan kehadiran sekolah dan mengurangi masalah perilaku.	Mengidentifikasi CBT sebagai intervensi yang menjanjikan untuk masalah kehadiran sekolah.
2.	The effect of cognitive behavioral interventions applied to children with anxiety disorders on their anxiety level: A meta-analysis study (Alemdar & Karaca, 2025)	Meta-analisis	Intervensi CBT secara signifikan efektif mengurangi tingkat kecemasan pada anak dengan gangguan kecemasan.	Mengkonfirmasi CBT sebagai pengobatan yang efektif dan berkelanjutan untuk kecemasan anak di lingkungan sekolah.
3.	The Effectiveness of Behavioral Counseling Services Using Self-Management Techniques in Reducing Online Gaming Addiction Behaviors in Adolescents (Sholikha et al., 2025)	Tinjauan Literatur	Teknik self-management efektif mengurangi adiksi game online pada remaja, baik melalui konseling individu maupun kelompok.	Memberdayakan remaja untuk bertanggung jawab atas perubahan perilaku adiktif mereka melalui strategi yang terstruktur.
4.	Efficacy of cognitive behavioral group counseling in enhancing the psychological resilience and academic emotion of urban primary school students (Liu et al., 2025)	Kuasi-eksperimen (RCT)	CBGC secara signifikan meningkatkan resiliensi psikologis dan emosi akademik positif, serta mengurangi emosi negatif pada siswa SD.	Menyoroti potensi CBGC dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan performa akademik siswa di lingkungan perkotaan.
5.	Cognitive behavior therapy for academic burnout, procrastination, self-handicapping behavior, and test anxiety among adolescents: a randomized control trial (Khurshid et al., 2025)	Uji Coba Terkontrol Acak (RCT)	CBT secara signifikan mengurangi burnout akademik, prokrastinasi, self-handicapping, dan kecemasan ujian, serta meningkatkan performa akademik.	Menunjukkan CBT sebagai intervensi berbasis bukti untuk masalah akademik dan emosional remaja.
6.	The effectiveness of applied behavior analysis program training on enhancing autistic children's emotional-social skills (Du et al., 2024)	Kuasi-eksperimen	Program ABA secara signifikan meningkatkan keterampilan sosial, komunikasi, dan perilaku adaptif anak autis.	Memberikan bukti kuat untuk penggunaan ABA dalam pengembangan keterampilan sosial anak ASD.

No	Artikel	Metode Penelitian	Temuan Utama	Relevansi
7.	Analisis Hubungan Teori Behavioristik dalam Membentuk Perilaku Mandiri Pada Siswa Di Sekolah Dasar (Sd) Pada Kurikulum Profil Pelajar Pancasila (Rajatman et al., 2024)	Studi Literatur	Teori behavioristik dapat diaplikasikan untuk membentuk perilaku mandiri pada siswa SD, sejalan dengan kurikulum Profil Pelajar Pancasila.	Mendukung pengembangan program bimbingan untuk kemandirian siswa SD melalui prinsip behavioristik.
8.	Pendampingan Social Behaviour Teraphy dan Classical Conditioning Teraphy Pada Komunitas Peduli Anak Autis (Sholiha & Pranoto, 2024)	Studi Kasus/Layanan Komunitas	Terapi perilaku sosial dan pengkondisian klasik efektif meningkatkan keterampilan sosial dan perilaku adaptif anak autis.	Menggarisbawahi relevansi pengkondisian klasik dalam intervensi untuk anak berkebutuhan khusus
9.	Penerapan Teori Belajar Behaviorisme dan Belajar Kognitif Sosial Albert Bandura di Sekolah (Habsy et al., 2023)	Kualitatif Deskriptif (Studi Dokumen)	Behaviorisme menekankan perubahan perilaku yang terlihat, sementara Bandura mengintegrasikan proses mental (observasional, regulasi diri) ke dalam behaviorisme.	Mendorong konselor untuk mengadopsi pendekatan terintegrasi yang mempertimbangkan baik perilaku eksternal maupun proses kognitif internal.
10.	Impact of Reinforcement Strategies on Students' Learning Behaviors in Classroom at Primary Level (Fatima et al., 2023)	Kualitatif (Observasi)	Penguatan positif, terutama pujian verbal, sangat efektif meningkatkan motivasi dan partisipasi belajar siswa SD.	Menguatkan pentingnya penguatan positif yang konsisten dan tepat dalam manajemen kelas dan bimbingan.
11.	Reinforcement and punishment depicted by Pip's behavior in Charles Dickens's novel and movie Great Expectations (Mahardika, 2023)	Analisis Literatur	Menganalisis konsep penguatan dan hukuman dalam pembentukan perilaku karakter fiksi.	Memberikan ilustrasi konseptual tentang bagaimana prinsip penguatan dan hukuman bekerja dalam membentuk perilaku.
12.	Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis terhadap Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Dimasa Pandemi Covid-19 Di SMPN 1 Sungai Pua (Febriani et al., 2022)	Pra-eksperimen	Teknik desensitisasi sistematis efektif mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.	Memberikan bukti konkret tentang efektivitas teknik behavioral untuk mengatasi kecemasan spesifik.
13.	Penerapan Konseling Behavioral Anak Tunagrahita untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri (Muzaqi & Islamudin, 2021)	Kualitatif Deskriptif (Studi Kasus)	Konseling behavioral efektif meningkatkan kepercayaan diri anak tunagrahita melalui asesmen, penentuan tujuan, dan evaluasi, meskipun membutuhkan waktu yang lama.	Menunjukkan efektivitas konseling behavioral untuk populasi khusus dan pentingnya pendekatan individual serta kesabaran.
14.	Behavioral Interventions for Anger, Irritability, and Aggression in Children and Adolescents (Sukhodolsky et al., 2016)	Tinjauan Literatur	PMT dan CBT efektif mengurangi kemarahan, iritabilitas, dan agresivitas pada anak dan remaja.	Menekankan pentingnya intervensi berbasis keluarga dan kognitif-behavioral untuk masalah perilaku disruptif.
15.	Decreasing Elementary School Children's Disruptive	Tinjauan Literatur	Program berbasis bukti (LIFT, Fast	Mendorong konselor sekolah untuk mengadopsi

No	Artikel	Metode Penelitian	Temuan Utama	Relevansi
	Behaviors: A Review of Four Evidence-Based Programs for School Counselors (Cholewa et al., 2010)		Track/PATHS, Raising Healthy Children, Incredible Years) efektif mengurangi perilaku disruptif.	program intervensi komprehensif yang melibatkan keluarga dan guru.
16.	Utilizing Cognitive Behavioral Interventions to Positively Impact Academic Achievement in Middle School Students (Zyromski & Joseph, 2008)	Tinjauan Empiris	Intervensi CBT berkorelasi dengan peningkatan prestasi akademik siswa SMP.	Menganjurkan integrasi CBT dalam program konseling sekolah untuk mendukung pencapaian akademik.
17	Can cognitive-behavioral therapy increase self-esteem among depressed adolescents: a systematic review (Taylor & Montgomery, 2007)	Tinjauan Sistematis	CBT berpotensi efektif meningkatkan harga diri pada remaja yang depresi, namun diperlukan penelitian lebih lanjut.	Menunjukkan potensi CBT dalam mengatasi masalah harga diri rendah pada remaja.

Analisis terhadap 17 artikel terpilih mengungkapkan beberapa pola dan temuan kunci mengenai implementasi teori behavioristik dalam layanan bimbingan dan konseling, berikut uraiannya:

#### 1. Prinsip Penguatan (*Reinforcement*) dan Hukuman (*Punishment*)

Prinsip penguatan dan hukuman merupakan inti dari teori behavioristik dan aplikasinya dalam konseling. Penguatan positif, yang melibatkan penambahan stimulus yang menyenangkan setelah perilaku yang diinginkan, secara konsisten diidentifikasi sebagai strategi yang paling dominan dan efektif untuk meningkatkan frekuensi perilaku tersebut. Contoh penerapannya mencakup pujian verbal, pemberian hadiah, stiker, atau sistem token. Studi menunjukkan bahwa penguatan positif sangat efektif dalam meningkatkan minat belajar dan disiplin siswa sekolah dasar. Misalnya, pemberian hadiah berdasarkan perilaku yang ditunjukkan siswa dapat meningkatkan minat belajar dan menciptakan suasana kelas yang lebih kondusif. Demikian pula, penggunaan token ekonomi, di mana siswa mendapatkan stiker atau poin yang dapat ditukar dengan hadiah, terbukti signifikan dalam meningkatkan disiplin seperti ketepatan waktu dan kerapian.

Penguatan negatif, di sisi lain, melibatkan penghapusan stimulus yang tidak menyenangkan sebagai konsekuensi dari perilaku yang diinginkan, juga bertujuan untuk meningkatkan perilaku tersebut. Meskipun efektif, penggunaannya dalam konteks konseling lebih jarang ditekankan dibandingkan penguatan positif. Hukuman, yang bertujuan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dengan memperkenalkan konsekuensi yang tidak menyenangkan atau menghilangkan konsekuensi yang diinginkan, disarankan untuk digunakan secara bijaksana dan sebagai upaya terakhir. Terdapat pandangan yang berkembang bahwa penguatan positif secara umum lebih efektif dalam jangka panjang dibandingkan hukuman. Hukuman dapat menimbulkan dampak negatif seperti kebencian atau penurunan harga diri. Dengan demikian, praktik konseling mengalami pergeseran paradigma dari pendekatan hukuman yang bersifat represif menuju penerapan sistem dukungan perilaku positif yang lebih proaktif. Pendekatan ini tidak hanya berorientasi pada pengurangan perilaku negatif, tetapi juga menitikberatkan pada pengembangan dan penguatan perilaku prososial sebagai alternatif yang konstruktif. Transformasi ini sejalan dengan peran bimbingan dan konseling kontemporer yang menekankan aspek perkembangan dan pencegahan, guna menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pertumbuhan positif peserta didik.

#### 2. Teknik *Self-Management* dan *Token Economy*

Dua pendekatan behavioristik yang banyak digunakan dalam praktik bimbingan dan konseling adalah self-management dan token economy. Teknik self-management terbukti efektif dalam menangani permasalahan perilaku adiktif, seperti kecanduan game online pada remaja. Pendekatan ini dapat diterapkan melalui konseling individu maupun kelompok, dan mendorong konseli untuk mengambil tanggung jawab penuh atas perubahan perilakunya. Dalam pelaksanaannya, siswa

diajarkan untuk mengenali pemicu perilaku, menetapkan tujuan yang jelas, memantau perkembangan, serta menerapkan strategi penguatan diri. Proses ini memperkuat otonomi dan mendorong pengembangan kontrol internal terhadap perilaku.

Sementara itu, token economy merupakan teknik yang efektif dalam meningkatkan kedisiplinan, khususnya pada jenjang pendidikan dasar. Metode ini menggunakan token simbolik, seperti stiker atau poin, sebagai bentuk penguatan setiap kali siswa menunjukkan perilaku positif. Token tersebut dapat ditukar dengan hadiah atau hak istimewa, sehingga memberikan umpan balik langsung dan konkret yang membantu siswa memahami hubungan antara tindakan dan konsekuensinya. Meskipun keduanya berakar pada teori behavioristik, self-management menekankan pada tanggung jawab internal konseli, sedangkan token economy cenderung dikendalikan oleh konselor atau guru. Namun demikian, kedua teknik ini memberikan struktur perilaku yang sistematis dan konsisten, serta menunjukkan bahwa behaviorisme juga dapat mendorong penguatan regulasi diri. Dengan demikian, teknik-teknik tersebut menjadi penghubung antara pendekatan behavioristik tradisional dan terapi modern yang lebih berorientasi pada kognisi dan kemandirian jangka panjang.

### 3. Pendekatan Kognitif-Behavioral (CBT) dalam Konseling Sekolah

Meskipun teori belajar behavioristik menjadi titik fokus utama, berbagai literatur kontemporer menunjukkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memiliki efektivitas tinggi dalam konteks konseling sekolah. CBT merupakan bentuk evolusi dari pendekatan behavioristik yang memadukan teknik intervensi perilaku dengan restrukturisasi kognitif, sehingga menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif dalam menangani masalah yang melibatkan pikiran dan emosi. Pendekatan ini membantu individu mengenali serta mengubah pola pikir maladaptif menjadi lebih adaptif dan rasional, yang pada akhirnya memengaruhi perilaku secara positif.

Berbagai studi empiris menunjukkan keberhasilan CBT dalam menangani beragam permasalahan psikologis pada anak dan remaja. Dalam konteks kecemasan, meta-analisis menunjukkan bahwa CBT, termasuk varian terapi bermain kognitif-behavioral, sangat efektif dalam menurunkan gejala gangguan kecemasan, termasuk kecemasan ujian. Selain itu, CBT dan *Parent Management Training* (PMT) terbukti mampu mengurangi perilaku agresif, kemarahan, serta iritabilitas. Dalam bidang akademik, intervensi CBT berkontribusi signifikan terhadap penurunan *academic burnout*, prokrastinasi, *self-handicapping*, dan kecemasan ujian, serta berdampak positif terhadap performa belajar, kehadiran, dan ketepatan waktu siswa. CBT juga telah menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan resiliensi psikologis, emosi akademik yang positif, serta harga diri pada remaja yang mengalami depresi.

Meluasnya penggunaan CBT dalam penelitian dan praktik mencerminkan adanya pergeseran paradigma dari behaviorisme murni menuju pendekatan integratif yang menggabungkan dimensi kognitif. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun teori behavioristik memberikan fondasi penting, pendekatan tersebut seringkali tidak memadai dalam menangani kompleksitas masalah psikologis. Bagi praktisi bimbingan dan konseling, pemahaman terhadap behaviorisme seharusnya tidak berhenti pada aspek stimulus-respons semata, tetapi juga mencakup transformasinya ke dalam kerangka kognitif-behavioral. Hal ini memungkinkan dilakukannya intervensi yang lebih menyeluruh dan efektif, khususnya dalam membantu peserta didik yang mengalami tantangan dengan akar permasalahan kognitif dan emosional.

### 4. Intervensi untuk Masalah Perilaku Spesifik

Spektrum penerapan teori behavioristik dalam bimbingan dan konseling menunjukkan fleksibilitasnya dalam menangani berbagai permasalahan perilaku siswa secara spesifik. Misalnya, pembentukan perilaku mandiri pada siswa sekolah dasar dapat dilakukan melalui pendekatan pembiasaan dan penguatan positif yang selaras dengan nilai-nilai dalam Kurikulum Profil Pelajar Pancasila. Dalam hal kedisiplinan, teknik *token economy* terbukti efektif meningkatkan perilaku tertib, seperti ketepatan waktu dan kerapian. Selain itu, kecemasan menghadapi ujian dapat diatasi melalui teknik *desensitisasi sistematis*, sedangkan perilaku disruptif dan agresif telah berhasil dikurangi melalui program intervensi berbasis bukti seperti *LIFT*, *Fast Track/PATHS*, *Raising Healthy Children*,

dan *Incredible Years* yang memadukan pelatihan kelas dan keterlibatan orang tua. Teknik *self-management* juga terbukti ampuh dalam membantu remaja mengatasi adiksi *game online* melalui pengelolaan diri yang lebih baik dan pengalihan ke aktivitas positif.

Lebih lanjut, pendekatan behavioristik juga berkontribusi dalam pengembangan keterampilan sosial, khususnya melalui *Applied Behavior Analysis* (ABA) dan *Social Skills Training* (SST), yang efektif diterapkan pada anak-anak dengan gangguan spektrum autisme. Dalam ranah akademik, intervensi berbasis CBT terbukti mampu meningkatkan prestasi belajar dengan mengurangi hambatan seperti prokrastinasi, kecemasan ujian, dan *self-handicapping*, serta membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan bertanya. Selain itu, masalah kehadiran sekolah (*truancy*) juga dapat diatasi melalui intervensi CBT yang menunjukkan efek moderat dalam meningkatkan frekuensi kehadiran. Dalam hal penguatan harga diri, CBT menunjukkan potensi signifikan, khususnya bagi remaja yang mengalami depresi, meskipun efektivitas jangka panjangnya masih memerlukan kajian lebih lanjut. Keberagaman aplikasi ini menegaskan bahwa behaviorisme merupakan kerangka kerja yang adaptif dan esensial, memungkinkan konselor untuk merespons berbagai tantangan perkembangan dan akademik secara efektif.

## KESIMPULAN

Studi ini menegaskan bahwa teori belajar behavioristik, dengan fokusnya pada stimulus-respons dan modifikasi perilaku, tetap menjadi fondasi yang kuat dalam praktik bimbingan dan konseling. Prinsip-prinsip dasar seperti penguatan positif dan negatif, serta hukuman, terbukti efektif dalam membentuk dan mengubah perilaku yang diinginkan maupun mengurangi perilaku maladaptif. Berbagai tokoh behavioristik seperti Thorndike, Pavlov, Skinner, Bandura, dan Watson telah memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman kita tentang bagaimana perilaku dipelajari dan dapat dimanipulasi secara sistematis. Penerapan teknik-teknik behavioristik, mulai dari token economy hingga desensitisasi sistematis, menunjukkan fleksibilitas dan adaptabilitas pendekatan ini dalam menangani beragam masalah perilaku dan akademik pada peserta didik. Studi ini menyoroti evolusi penting dalam penerapan behaviorisme melalui integrasi dengan aspek kognitif, yang tercermin dalam efektivitas tinggi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT, yang memadukan intervensi perilaku dengan restrukturisasi kognitif, terbukti sangat ampuh dalam mengatasi masalah kompleks seperti kecemasan, depresi, prokrastinasi, dan burnout akademik, serta meningkatkan resiliensi dan harga diri siswa. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun behaviorisme murni memiliki keterbatasan dalam menangkap proses mental internal, pendekatannya tetap relevan dan menjadi dasar bagi terapi modern yang lebih komprehensif. Dengan demikian, pemahaman mendalam tentang behaviorisme, termasuk transformasinya ke dalam kerangka kognitif-behavioral, sangat esensial bagi praktisi bimbingan dan konseling untuk merancang intervensi yang efektif dan holistik.

## REKOMENDASI

Bagi praktisi bimbingan dan konseling, dapat mengintegrasikan secara aktif prinsip-prinsip behavioristik, terutama penguatan positif, dalam intervensi konseling untuk membentuk perilaku yang diinginkan pada peserta didik. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan studi empiris lebih lanjut untuk menguji efektivitas jangka panjang dari teknik-teknik behavioristik dan CBT dalam konteks budaya dan pendidikan yang beragam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, D. P., Nuha, M. S., Indreswari, H., & Hotifah, Y. (2023). Perspektif positivisme vs post-positivisme dalam memandang ilmu pengetahuan bebas nilai serta implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Prosiding Seminar Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SEHATI ABDIMAS)*, 6(1), 130–138.
- Afriana, S., Ramadhana, N. H., Pratiwi, Y., & Maimunah, M. (2022). Analisis Teori Operant Conditioning BF Skinner terhadap Kemandirian Belajar Peserta Didik Selama Masa Pandemi

- Covid-19. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 9(3), 645–659.
- Agus Supriyanto, M. P. (2016). *Buku Panduan Layanan Konseling Individual Pendekatan behavioristik Teknik Shaping untuk Mengatasi Perilaku Terlambat Datang ke Sekolah*.
- Alamsyah, M. N., Hidayah, N., Wahyuni, F., & Anas, A. I. (2024). A Systematic Literature Review on the Application of Behavioral Counseling and Self-Management Techniques in Indonesia: Insights into Career Maturity Development. *Research in Education, Technology, and Multiculture*, 3(1), 18–30. <https://doi.org/10.61436/riem/v3i1.pp18-30>
- Alang, H. A. (2020). Teknik Pelaksanaan Terapi Perilaku (Behaviour). *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7(1), 22–41. [https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Irsyad\\_Al-Nafs/article/view/14205/8518](https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Irsyad_Al-Nafs/article/view/14205/8518)
- Alemdar, H., & Karaca, A. (2025). The effect of cognitive behavioral interventions applied to children with anxiety disorders on their anxiety level: A meta-analysis study. *Journal of Pediatric Nursing*, 80, e246–e254.
- Anam, M. S., & Dwiyoogo, W. D. (2019). Teori Belajar Behavioristik dan Implikasinya dalam Pembelajaran. *Universitas Negeri Malang*, 2.
- Ananda, S. D., & Casmini, C. (2023). Bimbingan Konseling Pribadi Sosial Dalam Meningkatkan Self-Esteem Untuk Mengatasi Kecemasan Karir Siswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 10(1), 8–18.
- Anggraini, S., Rifai, M., & Muhid, A. (2021). Peran layanan bimbingan dan konseling komprehensif dalam perencanaan karier pada siswa SMA. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 16–23.
- Asfar, A., Asfar, A., & Halamury, M. F. (2019). Teori behaviorisme. *Makassar: Program Doktor Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar*.
- Azizah, A. (2017). *Studi kepustakaan mengenai landasan teori dan praktik konseling naratif*. State University of Surabaya.
- Chen, I. (2005). Behaviorism. In *Encyclopedia of Distance Learning* (pp. 127–147). IGI Global.
- Cholewa, B., Smith-Adcock, S., & Amatea, E. (2010). Decreasing Elementary School Children's Disruptive Behaviors: A Review of Four Evidence-Based Programs for School Counselors. *Journal of School Counseling*, 8(4), n4.
- Damayant, T. A., Jihan, F. D. N., & Arzettisyah, S. E. (2023). Implementasi Konseling Behavioral terhadap Permasalahan Perilaku Peserta Didik di Sekolah Menengah Atas. *JSSH (Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora)*, 7(2), 61. <https://doi.org/10.30595/jssh.v7i2.15954>
- Du, G., Guo, Y., & Xu, W. (2024). The effectiveness of applied behavior analysis program training on enhancing autistic children's emotional-social skills. *BMC Psychology*, 12(1), 568.
- Fatima, S., Kirmani, N. S., & Tanweer, L. (2023). Impact of Reinforcement Strategies on Students' Learning Behaviors in Classroom at Primary Level. *Journal of Development and Social Sciences*, 4(4), 276–283.
- Febriani, G., Putra, D. P., Afrinaldi, & Yusri, F. (2022). Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis terhadap Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Dimasa Pandemi Covid-19 Di SMPN 1 Sungai Pua Gita. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5), 1349–1358.
- Habsy, B. A., Salsabila, A., Husna, A. M., & Putri, D. A. M. (2023). Penerapan Teori Belajar Behaviorisme dan Belajar Kognitif Sosial Albert Bandura di Sekolah. *Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4(1), 378–393.
- Hamruni, Syaddad, I. A., Zakiah, & Putri, D. I. I. (2021). *Teori Belajar Behaviorisme dalam Perspektif Pemikiran Tokoh-Tokohnya*. Pascasarjana Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Hartati, T. (2021). Modul Belajar Mandiri Calon Guru Aparatur Sipil Negara (ASN) Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK) Bidang Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar-Bahasa Indonesia. *Jakarta: Direktorat GTK Pendidikan Dasar*.
- Helmiannoor, H. (2020). Konsep “Fungsionalistik Dominan” Edward Lee Thorndike dalam Proses

- Pembelajaran. *Modernity: Jurnal Pendidikan Dan Islam Kontemporer*, 1(2), 28–38.
- Hollan, P. C. (2008). Cognitive versus stimulus-response theories of learning. *Learning & Behavior*, 36(3), 227–241.
- Huda, M., Fawaid, A., & Slamet, S. (2023). Implementasi teori belajar behavioristik dalam proses pembelajaran. *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 1(4), 64–72.
- Istiadah, F. N. (2020). *Teori-teori belajar dalam pendidikan*. edu Publisher.
- Jaeti, N. F., & Suwarjo, S. (2022). Application of Self-Management Techniques in Group Counseling to Reduce Aggressive Behavior among Students. *International Seminar on Innovative and Creative Guidance and Counseling Service (ICGCS 2021)*, 164–169.
- Jakobsen, S., Tølbøll, K. B., Thastum, M., & Lomholt, J. J. (2025). Cognitive Behavioral Interventions for School Attendance Problems: A Systematic Review and Meta-analysis. *Child Psychiatry & Human Development*, 1–21.
- Khurshid, K., Mushtaq, R., Rauf, U., Anwar, N., Abbas, Q., Aljhani, S., Ramzan, Z., & Shahzadi, M. (2025). Cognitive behavior therapy for academic burnout, procrastination, self-handicapping behavior, and test anxiety among adolescents: a randomized control trial. *BMC Psychology*, 13(1), 94.
- Liu, L., Chen, C., & Li, S. (2025). Efficacy of cognitive behavioral group counseling in enhancing the psychological resilience and academic emotion of urban primary school students. *BMC Psychology*, 13(1), 189.
- Lua, Y., & Hamub, Y. A. (2022). Teori Operant Conditioning Menurut Skinner. *Jurnal Arrabona*, 5.
- Mahardika, O. (2023). *Reinforcement and punishment depicted by Pip's behavior in Charles Dickens's novel and movie Great Expectations*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Mann, T. (2015). *The Oxford guide to library research*. Oxford University Press.
- Mcleod, S. (2023). Operant conditioning: What it is, how it works, and examples. *Diakses Pada Situs Simply Psychology* <https://www.simplypsychology.org/Operant-Conditioning.html#:~:Text=Positive%20reinforcement%20is%20a%20term,Reward%20is%20a%20reinforcing%20stimulus>.
- Muhyatun, M. (2023). Overcoming Mental and Emotional Challenges in High School Students: The Role of the Counselor in School. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi*, 1(1), 34–40.
- Muzaqi, S., & Islamudin, H. (2021). Penerapan Konseling Behavioral Anak Tunagrahita Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 46–65.
- Nathasyafitri, L., & Wiryosutomo, H. W. (2022). Efektivitas dari Layanan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Guna Mereduksi Permasalahan School Refusal Siswa Remaja di Masa Pandemi. *Jurnal BK UNESA*, 12(3).
- Nuha, M. S., Hidayah, N., & Wahyuni, F. (2025). *Counselor Personality and The Development of Personal Theory in Behavioristic Counseling : A Literature-Based Exploration* *Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan* *Counselor Personality and The Development of Personal Theory in Behavioristic Counseling : A Literature-Based Exploration*. June. <https://doi.org/10.24114/altruistik.v5i1.64946>
- Nurfadillah, N., Muis, A. A., Khaisyurahman, A., & Sapitri, E. (2024). Behavioristic Learning Theory. *Proceeding of International Conference on Education, Society and Humanity*, 2(1), 1268–1274.
- Nurlaisa, R., Saputri, H., Muhyi, A., & Khairat, I. (2025). Pendekatan Konseling Behavioristik dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik: Sebuah Telaah Pustaka. *Diversity Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 55–69.
- Putri, M. E., Wibowo, M. E., & Sugiyo, S. (2021). The Effectiveness of Group Counseling With Cognitive Restructuring and Self-Management Techniques to Reduce Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 29–35.
- Rahmah, N. W., & Aly, H. N. (2023). Penerapan Teori Behaviorisme dalam Pembelajaran. *Journal of Education and Instruction (JOEAI)*, 6(1), 89–100.

- Rajatman, Y. A., Sari, N. P., & Makaria, E. C. (2024). Analisis Hubungan Teori Behavioristik Dalam Membentuk Perilaku Mandiri Pada Siswa Di Sekolah Dasar (Sd) Pada Kurikulum Profil Pelajar Pancasila. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 6(4).
- Sabarrudin, S., Silvianetri, S., & Nelisma, Y. (2022). Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar: Studi Kepustakaan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 435–441.
- Shahbana, E. B., & Satria, R. (2020). Implementasi teori belajar behavioristik dalam pembelajaran. *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan*, 9(1), 24–33.
- Shaoying, G. (2024). Behavioristic Learning Theory. In *The ECPH Encyclopedia of Psychology* (pp. 138–139). Springer Nature Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-97-7874-4\\_1070](https://doi.org/10.1007/978-981-97-7874-4_1070)
- Sholiha, S., & Pranoto, H. (2024). Pendampingan Social Behaviour Teraphy Dan Classical Conditioning Teraphy Pada Komunitas Peduli Anak Autis. *ABDI KAMI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 173–185.
- Sholikha, A., Widiyari, N. A., Maulana, R. A., Muna, N. R., & Mabruri, H. A. M. (2025). The Effectiveness of Behavioral Counseling Services Using Self-Management Techniques in Reducing Online Gaming Addiction Behaviors in Adolescents. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 8(1), 105–118.
- Sipayung, Z., & Sihotang, H. (2022). Peranan Belajar Behaviorisme dalam Hubungannya dengan Teknologi Pendidikan Serta Implikasinya dalam Pembelajaran. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(5), 7129–7138.
- Staddon, J. E. R., & Cerutti, D. T. (2003). Operant conditioning. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 115–144.
- Sukhodolsky, D. G., Smith, S. D., McCauley, S. A., Ibrahim, K., & Piasecka, J. B. (2016). Behavioral interventions for anger, irritability, and aggression in children and adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 26(1), 58–64.
- Tarsono, T. (2010). Implikasi teori belajar sosial (social learning theory) dari albert bandura dalam bimbingan dan konseling. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 29–36.
- Tauhid, R. (2020). Dasar-Dasar Teori Pembelajaran. *JURNAL PENDAS (Pendidikan Sekolah Dasar)*, 2(2), 32–38.
- Taylor, T. L., & Montgomery, P. (2007). Can cognitive-behavioral therapy increase self-esteem among depressed adolescents? A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 29(7), 823–839.
- Zhou, M., & Brown, D. (2015). *Educational learning theories*.
- Zyromski, B., & Joseph, A. E. (2008). Utilizing cognitive behavioral interventions to positively impact academic achievement in middle school students. *Journal of School Counseling*, 6(15), n15.