TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN : 2810-0395
e-ISSN : 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3043

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK BEHAVIOR PADA PESERTA DIDIK DI SEKOLAH

The Implementation of Behavioral Group Counseling for Students in Schools

Bakhrudin All Habsy[1], Adinda Salsabila[2], Dwi Ajeng Mareta[3], Shindy Krisnandini[4]
Universitas Negeri Surabaya
bakhrudinhabsy@unesa.ac.id; adinda.23001@mhs.unesa.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
May 13, 2024	May 16, 2024	May 19, 2024	May 22, 2024

Abstract

Behavior counseling is a therapeutic theory in counseling based on the learning theory that focuses on individual behavior. The research aims to find out how behavioral counseling can be applied in schools and to help counselors learn new behaviors in solving problems through action-oriented techniques. The method used in research is literature review by looking at articles, journals, and books relevant to research topics. The results of the study are discussed in the study of behavioral group counseling, namely: 1) Definition; 2) Techniques, such as systematic desensitization, assertive behavior training, aversion conditioning, modeling of behavior, and behavioral contracting; 3) Implementation stages, like when starting a group, limitation or determination of problems, development and social history, goal setting, technique implementation, evaluation, closing; 4) Use of group behaviors counsel in research; and 5) Advantages and weaknesses of conduct counseling. The expected outcome of behavioral counseling is to change the negative behavior of the individual and maintain the positive behavior that can be done in groups.

Keywords *: Behavior; Counseling; Change*

Abstrak: Konseling behavior merupakan salah satu teori terapi dalam konseling yang berlandaskan pada teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling behavior yang dapat dilakukan di sekolah serta membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalah melalui teknik-teknik yang berorientasi pada tindakan.

Jurnal Tsaqofah is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu literature review dengan melihat artikel, jurnal, dan buku yang relevan dengan topik penelitian. Hasil penelitian yang dibahas dalam penelitian konseling kelompok behavioral, yaitu : 1) Definisi; 2) Teknik-teknik, seperti desensitisasi sistematis, latihan perilaku asertif, pengkondisian aversi, pembentukan perilaku model, dan kontrak perilaku; 3) Tahapan pelaksanaan, seperti saat memulai kelompok, pembatasan atau penentuan masalah, perkembangan dan sejarah sosial, goal setting, technique implementation, evaluasi, penutup; 4) Penggunaan konseling kelompok behavior dalam penelitian; dan 5) Kelebihan dan kelemahan dari konseling behavior. Hasil yang diharapkan dari konseling behavior yaitu merubah tingkah laku individu yang negatif dan mempertahankan tingkah laku positif tersebut yang dapat dilakukan secara berkelompok.

Kata Kunci : Tingkah Laku; Konseling; Perubahan

PENDAHULUAN

Banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan konseling, salah satunya adalah perkembangan yang terjadi pada kajian psikologis, Surya (1988:42) mengungkapkan bahwa kekuatan-kekuatan tertentu dalam lapangan psikologis telah mempengaruhi perkembangan konseling baik dalam konsep maupun teknik. Aliran-aliran yang muncul dalam lapangan psikologis memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan konseling, diantara aliran-aliran psikologis yang cukup memberikan pengaruh, adalah sebagai berikut: aliran strukturalisme (Wundt), Fungsionalisme (James), dan Behaviorisme (Watson).

Behaviorisme adalah teori pembelajaran yang berfokus pada perilaku individu dan perubahan perilaku yang terjadi selama pembelajaran (John Woollard, 2010). Belajar dalam konteks behaviorisme dapat diartikan sebagai perolehan tingkah laku baru atau perubahan tingkah laku sebagai akibat dari pengajaran, latihan, atau bimbingan belajar. Pembelajaran ditunjukkan melalui tindakan dan reaksi individu terhadap rangsangan atau dorongan.

Steven Jay Lynn dan John P. Garske menyebutkan bahwa di kalangan konselor dan psikolog, teori dan pendekatan behavior sering disebut sebagai modifikasi perilaku (behavior modification) dan terapi perilaku (behavior therapy), sedangkan menurut Carlton E. Beck istilah ini dikenal dengan behavior therapy, behavior counseling, reinforcement therapy, behavior modification, contingency management.

Istilah pendekatan behavior pertama kali digunakan oleh Lindzey pada tahun 1954 dan kemudian lebih dikenalkan oleh Lazarus pada tahun 1958. Istilah pendekatan tingkah laku lebih dikenal di Inggris sedangkan di Amerika Serikat lebih terkenal dengan istilah behavior modification (dalam Sanyata. 2012). Lebih lanjut, pendekatan konseling behavioral merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi behavioristik, yang menekankan pada

perilaku yang tampak, setiap aktivitas dari individu yang dapat diamati. Pendekatan behavioristik banyak digunakan untuk kepentingan-kepentingan klinis (Corey, 2005), yang mana pendekatan behavior merupakan usaha untuk mengubah penyimpangan tingkah laku individu dengan menggunakan conditioning atau proses belajar lainnya.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review. Menurut Snyder (2019), literature review adalah sebuah metodologi penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan dan mengambil intisari dari penelitian sebelumnya serta menganalisis beberapa overview para ahli yang tertulis dalam teks. Literature review ini memiliki peran sebagai landasan bagi berbagai jenis penelitian karena hasil literature review memberikan pemahaman tentang perkembangan pengetahuan, sumber stimulus pembuatan kebijakan, memantik penciptaan ide baru dan berguna sebagai panduan untuk penelitian bidang tertentu (Snyder, 2019). Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengalaman langsung, akan tetapi dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik (Mutdmainnah, 2021).

Ramdhani, Amin & Ramdhani (2014) menjelaskan empat tahapan dalam membuat literatur review, yaitu (1) memilih topik yang akan direview, (2) melacak dan memilih artikel yang cocok/relevan, (3) melakukan analisis dan sintesis literatur dan (4) mengorganisasi penulisan review.

Tabel 1. Deskripsi Hasil

No.	Data Teks	Kode Data Sumber Data	Sumber Data
1.	Definisi Konseling Kelompok Behavioral	DT/KMLR/2016	1. Komalasari, G., Wahyuni, E., & karsih.(2016). Teori dan Teknik Konseling. *Jakarta: PT. Indeks.*
		DT/LTP/2015	2. Latipun. (2015). Psikologi Konseling (4th ed). *Malang: UMM Press.*
		DT/NTWJ/2009	3. Natawidjaja, Rachman, 2009. Bimbingan Dan Konseling Di Instansi Pendidikan. Jakarta: Gramedia.
		DT/NS/2019	4. Nisa, K. (2019). EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK BEHAVIOR DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DAN

			REINFORCEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS PESERTA DIDIK. *FIP unnes.*
		DT/NSLM/2015	5. Nursalim, M., (2015), Bimbingan Dan Konseling. *Jakarta : Erlangga*
		DT/SDR/2017	6. Sundari, R. (2017). EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK EXTINCTION UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 13 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018 *(Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).*
		DT/SWT/2016	7. Suwanto, I. 2016. Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 1(1), 1-5*
2.	Teknik Konseling Kelompok Behavioral	DT/MYN/2016	1. Mulyono, Liana. (2016). Efek Desensitisasi Sistematis Guna Mengurangi Gejala Kecemasan, Tesis: UNIKA Semarang.h. Soegijapranata.
		DT/MWH/2016	2. Muwakhidah. (2016). Teori dan Teknik Konseling. Surabaya: Adi Buana University Press.
		DT/MNC/2016	3. Monica, M. A., & Gani, R. A. (2016). Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas Xi SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal), 3(2), 113-126.
		DT/MNC/2022	4. Monica, M. A., dkk. 2022. Penerapan Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak perilaku dalam meningkatkan Kedisiplinan Belajar. Bulletin of Counseling and Psychotherapy. 4(1) 49-54
		DT/RTN/2021	5. Ratnasari, S., & Arifin, A. A. (2021). Teknik Assertive Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya, 2(2), 49-55.
		DT/SKT/2019	6. Sukranata, I. P. (2019). Modul Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral. *Singaraja: FIP Undiksha.*
		DT/STN/2018	7. Sulthon, S. (2018). Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral. *Konseling Edukasi: Journal Of Guidance and Counseling, 2(2).*

3.	Tahapan Konseling Kelompok Behavioral	DT/NVT/2020	1. Novitasari, E. (2020). Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Pengurangan Kecemasan Peserta Didik dalam Menghadapi Ujian Kelas VII di SMP Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara Tahun Pelajaran 2019/2020 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
		DT/STN/2018	2. Sulthon, S. (2018). Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral. *Konseling Edukasi: Journal Of Guidance and Counseling, 2(2).*
4.	Penggunaan Konseling Kelompok Behavior dalam Penelitian	DT/GTR/2023	1. Gatria, dkk. (2023). Penerapan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas. Journal Of Art, Humanity & Social Studies, 3(1)
		DT/NVT/2020	2. Novitasari, E. (2020). Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Pengurangan Kecemasan Peserta Didik dalam Menghadapi Ujian Kelas VII di SMP Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara Tahun Pelajaran 2019/2020 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
		DT/RMN/2014	3. RUMIANI, Ni Wayan; SUARNI, Ni Ketut; PUTRI, Dewi Arum Widhiyanti Metra. Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modeling melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII 6 SMPN 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 2014, 2.1.
		DT/SLN/2020	4. Sulian, I. (2020). PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK BEHAVIOR CONTRACT UNTUK MEREDUKSI PERILAKU AGRESIF SISWA KELAS VIII 8 SMP NEGERI 8 KOTA BENGKULU. Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, 3(2), 117-125.
5.	Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok Behavior	DT/SKT/2019	1. Sukranata, I. P. (2019). Modul Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral. *Singaraja: FIP Undiksha.*

HASIL

A. Definisi Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling yang mana memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar (Latipun, 2015). Menurut Gazda (dalam Nursalim, 2015), mengemukakan pengertian konseling kelompok sebagai suatu proses interpersonal yang dinamis dengan kesadaran pikiran dan perilaku sebagai pusatnya serta berdasarkan fungsi-fungsi terapi yang bersifat kebebasan, berorientasi terhadap kenyataan, katarsis, saling percaya, memelihara, memahami, dan mendukung. Dalam konseling kelompok, seorang konselor terlibat dalam hubungan dengan beberapa konseli pada waktu yang bersamaan. Konseling kelompok biasanya berkaitan dengan masalah-masalah perkembangan dalam hal-hal situasional para anggotanya. Fokusnya adalah sikap dan perasaan serta pemilihan dan nilai-nilai yang terlibat dalam hubungan antarpribadi. Dengan berinteraksi satu sama lain, para anggota membentuk hubungan yang bersifat membantu dan memungkinkan mereka untuk dapat mengembangkan pemahaman, penilaian, dan kesadaran terhadap dirinya (Nursalim, 2015).

Pendekatan behavior adalah salah satu cabang ilmu pengembangan psikologis yang dikenal sebagai pendekatan perilaku yang menangani masalah perilaku maladaptif yang dimiliki individu sehingga mereka dapat mengembangkan perilaku adaptif yang sesuai dengan kehidupan di masyarakat yang positif (Nisa, 2019). Menurut Natawidjaja (2009: 87), pendekatan behavior menganggap bahwa perilaku, kognisi, dan perasaan bermasalah dibentuk selama proses belajar, sehingga semua dapat diubah melalui proses belajar baru atau belajar kembali. Metode tindakan ini lebih fokus pada penyelesaian masalah masa depan individu dalam menyelesaikan suatu masalah, di mana inti dari behavior adalah proses belajar dari lingkungan individu.

Konseling dengan pendekatan behavioral adalah suatu teknik dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya (Suwanto, 2016). Kemudian menurut Rachman & Wolpe (dalam Latipun, 2015: 90) Konseling behavioral adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang dapat menangani masalah perilaku mulai dari kegagalan individu untuk belajar merespon secara adaptif hingga mengatasi gejala neurotik. Senada oleh Rosjidan (dalam komalasari, & wahyuni 2016: 152) konseling behavioral merupakan suatu teknik terapi dalam konseling yang memandang pada tingkah laku individu, dimana tingkah

laku itu dapat dipelajari. James dan Gilliland (dalam Sundari, 2017), memaparkan bahwa pada dasarnya konseling behavioral diarahkan pada tujuan-tujuan untuk memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.

Sehingga, dari pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan melakukan pendekatan behavior adalah salah satu teknik dari konseling yang dapat digunakan untuk membantu konseli dalam menangani masalah perilaku kemudian mempelajari tingkah laku baru dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar terhadap dirinya sendiri.

Dalam konseling kelompok, pemimpin kelompok tidak bisa untuk memaksakan pandangannya kepada para anggota. Pemimpin kelompok disebut fasilitator. Hal ini mencerminkan pentingnya interaksi antar anggota kelompok dan kemampuan pemimpin kelompok dalam membantu anggota mengungkapkan dan mengekspresikan diri serta pandangannya. Fasilitator kelompok yang berpusat pada individu, menggunakan diri mereka sebagai alat untuk membawa perubahan dalam kelompok. Fungsi utama pemimpin kelompok adalah menciptakan lingkungan terapeutik di mana anggota kelompok berinteraksi lebih jujur dan terbuka. Kemudian menurut Zinker (1978), fungsi pemimpin adalah menciptakan suasana dan struktur di mana kreativitas dan daya cipta kelompok dapat berkembang.

Pemimpin memberikan contoh partisipasi aktif dan kerja sama dengan melibatkan anggota dalam menetapkan agenda, menghasilkan respons adaptif, merancang tugas pekerjaan rumah, dan keterampilan mengajar (White, 2000a). Pemimpin kelompok secara cermat mengamati dan mengevaluasi perilaku untuk mengidentifikasi kondisi yang relevan dengan masalah tertentu dan kondisi yang memungkinkan terjadinya perubahan.

Pemimpin kelompok dapat secara aktif berinteraksi dengan anggota kelompok dan menggunakan keterbukaan diri untuk meningkatkan hubungan dan menciptakan rasa kebersamaan dalam kelompok. Peran seorang pemimpin dalam suatu kelompok adalah mengorganisasikan masalah-masalah dengan menyatukan anggota-anggotanya, dan memimpin kelompok secara keseluruhan dalam mengeksplorasi masalah-masalah tersebut dengan mendengarkan secara seksama setiap anggota dan berusaha untuk berempati dan memahami individu dan kelompok, merefleksikan, mengklarifikasi, meringkas, berbagi

pengalaman pribadi, menanggapi, mengikuti arus kelompok daripada mencoba mengarahkan cara kelompok berjalan, dan menawarkan umpan balik kepada anggota.

B. Teknik Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral

Saat memberikan konseling behavior, terdapat teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah yang muncul agar bisa segera dituntaskan. Monica & Gani (2016) menyatakan bahwa konseling behavior adalah teknik terapi dalam konseling berdasarkan teori pembelajaran yang berfokus pada perilaku individu dan membantu konseli mempelajari perilaku baru dalam memecahkan masalah melalui teknik-teknik yang berorientasi pada tindakan. Teknik-teknik spesifik sebagaimana diungkapkan oleh Goldenberg (dalam Sulthon, 2018) dan dalam Modul Konseling Kelompok (Sukranata, 2019) adalah sebagai berikut :

1. Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis adalah teknik konseling perilaku yang berfokus pada pemberian bantuan kepada konseli dalam mengurangi ketegangan yang mereka rasakan dengan mengajari mereka untuk rileks. Teknik Desensitisasi diarahkan kepada konseli untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan, suatu cara untuk mengurangi rasa takut atau cemas konseli dengan jalan memberikan rangsangan yang membuatnya takut atau cemas sedikit demi sedikit rangsangan tersebut diberikan terus, sampai konseli tidak merasa takut atau cemas lagi (Mulyono, 2016). Sehingga, desensitisasi sistematis pada dasarnya adalah teknik relaksasi di mana konseli dilatih untuk rileks dan mengasosiasikan keadaan rileks tersebut dengan pengalaman yang menimbulkan kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan.

2. Latihan Perilaku Asertif (Assertive Training)

Teknik ini digunakan untuk melatih konseli yang kesulitan dalam menyatakan diri bahwa tindakannya adalah pantas atau benar. Menurut Ratnasari & Arifin (2021), assertive training adalah prosedur terapi tingkah laku yang berusaha untuk lebih mudah mengekspresikan perasaan-perasaan yang masuk akal, atau rasa benci dan dendamnya, atau rasa persetujuannya. Teknik ini juga untuk melatih keberanian individu dalam mengekspresikan perilaku–perilaku yang diharapkan, sehingga dapat melatih ketegasan yang merupakan

kegiatan yang dilakukan untuk membantu individu–individu dalam mengembangkan cara-cara berhubungan dalam situasi-situasi interpersonal.

Fokusnya adalah mempraktekkan melalui peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu-individu diharapkan mampu mengatasi ketidakmampuannya dan belajar bagaimana mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka secara lebih terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak menunjukkan reaksi-reaksi terbuka itu. Diskusi-diskusi kelompok juga dapat diterapkan dalam latihan asertif ini.

3. Pengkondisian Aversi

Pengkondisian aversi adalah suatu teknik yang bertujuan untuk meningkatkan kepekaan konseli pada stimulus yang disukai dengan stimulus yang tidak disukai. Stimulus yang tidak disukai diberikan bersamaan dengan tindakan yang dibenci atau menyakitkan (Muwakhidah, 2016). Stimulus yang disajikan diberikan secara bersamaan dengan munculnya tingkah laku yang tidak dikehendaki. Dalam artian ketika perilaku tidak diinginkan ini muncul maka proses penghukuman akan berlaku. Teknik ini bisa digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk. Pengkondisian ini diharapkan dapat membentuk hubungan antara perilaku yang tidak diinginkan dengan rangsangan yang tidak menyenangkan.

4. Pembentukan Perilaku Model

Teknik modeling adalah teknik konseling dalam pendekatan behavioral untuk merubah, menambah maupun mengurangi tingkah laku individu dengan belajar melalui observasi langsung (observational learning) untuk meniru perilaku orang maupun tokoh yang ditiru (model), sehingga individu memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan (Shaleh, 2004). Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada konseli suatu model tingkah laku, dapat menggunakan model audio, model fisik, model hidup atau hal-hal lain yang diamati dan dipahami jenis tingkah laku yang akan ditiru. Perilaku yang berhasil ditiru diberi imbalan oleh konselor. Imbalan dapat berupa pujian sebagai imbalan sosial.

5. Kontrak Perilaku (Behavior Contract)

Teknik kontrak perilaku merupakan bagian dari pendekatan konseling behavior. Kontrak perilaku adalah kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih di mana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target. Menurut Monica (2022) Kontrak perilaku (Behavior Contract) adalah mengatur kondisi konseli dengan menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan

konselor. Dalam pelaksanaannya konseli diajak untuk membuat komitmen untuk dapat berperilaku yang sesuai, dan ketika konseli tidak menjalankan atau melanggar kontrak maka akan diberikan sebuah hukuman. Reward diberikan apabila konseli dapat menjalankan komitmen dengan baik, setelah itu konseli diberikan penguatan untuk bisa selalu menjalankan komitmen yang telah dibuat konseli untuk bisa berperilaku yang sesuai.

C. Tahapan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral

Tahapan-tahapan konseling kelompok behavioral menurut Sulthon (2018) dan Novitasari (2020), meliputi :

1. Memulai Kelompok (Beginning The Group), dimana konselor/guru BK mengadakan pertemuan. Aktivitas dalam pertemuan kelompok yang pertama difokuskan pada pengorganisasian kelompok, serta mengorientasikan konseli ke proses kelompok dan memulai membangun sebuah kebersamaan kelompok.

2. Pembatasan atau Penentuan masalah (Definition of the Problem), dimana setiap anggota kelompok menyampaikan masalah apa yang dialaminya pada anggota kelompok lain. Kemudian, dipilih masalah yang perlu untuk dibahas dalam sesi konseling kelompok tersebut. Informasi yang disampaikan oleh konseli nantinya akan berguna untuk menentukan teknik apa yang akan digunakan untuk mengubah perilaku konseli.

3. Perkembangan dan Sejarah Sosial (The Development and Social History), dimana konselor dapat meminta konseli untuk menceritakan atau mengungkapkan keberhasilan dan kegagalan dalam hidupnya, kelebihan dan kekurangan dirinya, hubungan sosial, penghambat tingkah laku, dan konflik-konflik yang dialami.

4. Goal setting, yaitu merumuskan masalah dalam konseling. Perumusan tujuan konseling dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

a. Konselor dan konseli mendefinisikan permasalahan apa saja yang sedang yang dihadapi oleh konseli

b. Konseli mengkhususkan perubahan positif yang dikehendaki melalui hasil konseling

c. Konselor dan konseli mendiskusikan tujuan yang sudah ditetapkan konseli

5. Technique implementation, yaitu menentukan teknik yang akan dilakukan dalam pelaksanaan konseling behavioral dalam rangka mencapai perubahan perilaku yang dikehendaki dalam konseling.

6. Evaluation termination, yaitu menilai kegiatan dan menganalisis hasil dari konseling kelompok.

7. Penutup, yaitu melakukan umpan balik atau para anggota bisa memberikan kesan dan pesan selama proses konseling berlangsung tadi.

D. Penggunaan Konseling Kelompok Behavior dalam Penelitian

Sudah banyak dilakukannya penelitian menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan behavior, diantaranya yaitu :

1. PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK BEHAVIOR CONTRACT UNTUK MEREDUKSI PERILAKU AGRESIF SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 8 KOTA BENGKULU oleh Sullian (2020). Dalam penelitian Dilakukan wawancara dan observasi di sekolah dan terdapat 6 siswa yang memiliki perilaku agresif terhadap temannya yang dianggap sebagai musuh. Tindakan yang dilakukan seperti menghina, memukul dan menyebarkan opini negatif melalui ucapan dari teman ke teman. Layanan yang diberikan yaitu layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan behavior dengan teknik behavior contract dengan tujuan mengubah perilaku tertentu pada konseling yang disetujui oleh dua orang atau lebih. Dengan teknik behavior contract terjadi penurunan perilaku agresif di sekolah tersebut.

2. PENGARUH TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK PENGURANGAN KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM MENGHADAPI UJIAN KELAS VII DI SMP NEGERI 06 KOTABUMI LAMPUNG UTARA TAHUN PELAJARAN 2019/2020 oleh Novitasari (2020). Dalam penelitian ini, setelah dilakukan wawancara dan observasi terhadap siswa, terdapat siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ulangan tengah semester yang ditunjukkan melalui gejala-gejala kecemasan seperti gelisah, cemas, berkeringat dan sebagainya. berdasarkan asal penelitian tersebut maka akan dilakukan konseling kelompok dengan pendekatan behavior teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan saat menghadapi ujian tersebut kepada 12 peserta didik sebagai subjek penelitian. Dan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling

kelompok behavioral teknik desensitisasi sistematis dapat menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan.

3. Penerapan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas oleh Gatria, dkk (2023). Penelitian ini dilakukan pada siswa SMA Negeri 14 Gowa dengan dua subjek yaitu subjek N dan subjek R. Diketahui bahwa subjek N, bolos pada pembelajaran sebanyak 4 kali dalam seminggu serta sering terlambat 2-3 hari mengumpulkan tugas dari batas waktu yang telah ditentukan. Kemudian subjek R, terlambat mengikuti pembelajaran sebanyak 5 kali dalam seminggu dan sering bolos pembelajaran dan terlambat mengumpulkan tugas serta mengerjakan hal lain saat pembelajaran berlangsung. Layanan yang diberikan yakni konseling kelompok behavior dengan teknik kontrak perilaku. Penerapan teknik kontrak perilaku untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa terhadap 2 subjek disebut dilaksanakan selama 8 sesi. Tingkat perilaku disiplin belajar siswa kedua subjek setelah diberikan intervensi berupa teknik kontrak perilaku telah meningkat dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

4. PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK MODELING MELALUI KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS VIII SMPN 2 SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2013/2014 oleh Rumiani, dkk (2014). Dalam penelitian ini, dari hasil wawancara dengan wali kelas guru mata pelajaran dan guru BK terdapat beberapa siswa khususnya kelas VII yang menunjukkan gejala motivasi belajar rendah dalam mengikuti pembelajaran. Terdapat 8 orang siswa yang diberikan layanan konseling kelompok behavior. Dari 8 siswa, tersisa 3 siswa yang masih belum memiliki motivasi belajar. Sehingga 3 siswa tersebut diberikan konseling kelompok dan teknik modeling dengan melibatkan siswa yang sudah memiliki motivasi belajar sebelumnya untuk dijadikan model dan motivator untuk membantu meningkatkan motivasi belajar 3 siswa tersebut. Dan hasilnya menunjukkan bahwa motivasi belajar 3 siswa tersebut meningkat meskipun tidak terlalu tinggi.

Dari beberapa penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya dapat diketahui bahwa konseling kelompok dengan pendekatan behavior dengan berbagai teknik dapat digunakan untuk menurunkan perilaku maladaptif konseli serta meningkatkan dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.

E. Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok Behavior

Kelebihan dari pendekatan behavior (Sukranata, 2019) adalah sebagai berikut :

1. Mengembangkan perilaku spesifik sebagai hasil konseling yang dapat diukur
2. Penekanan bahwa konseling hendaknya memusatkan pada perilaku sekarang dan bukan kepada perilaku yang terjadi di masa lalu.

Kelemahan dari pendekatan behavioral adalah sebagai berikut:

1. Pendekatan konseling behavioral lebih terkonsentrasi pada teknik.
2. Meskipun konselor sering menyatakan persetujuan kepada tujuan konseli, akan tetapi pemilihan tujuan sering ditentukan oleh konselor.

KESIMPULAN

Konseling behavioral adalah teori konseling berlandaskan pada teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya yang dapat dilaksanakan dalam setting kelompok. Tujuan penggunaan setting kelompok ini adalah untuk membantu para anggota memperjelas keyakinan mereka dan mempertimbangkan pilihan yang paling sesuai dengan nilai-nilai mereka, serta adanya pemberian umpan balik antara sesama anggota kelompok dalam menangani suatu permasalahan yang sedang dibahas. Terdapat beberapa penelitian yang membahas permasalahan kelompok menggunakan beberapa teknik khusus. Teknik khusus tersebut diantaranya yaitu desensitisasi sistematis, latihan perilaku asertif, pengkondisian aversi, pembentukan perilaku model, dan kontrak perilaku.

Saran

Penggunaan konseling kelompok behavioral kepada peserta didik dapat menangani masalah perilaku dan mempelajari tingkah laku baru di sekolah. Pihak sekolah, khususnya kepada guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat memanfaatkan teknik-teknik yang ada dalam konseling behavior untuk diterapkan kepada peserta didik saat konseling kelompok berlangsung. Serta dapat lebih mencermati peserta didik tentang permasalahan yang dialami sehingga pemberian layanan konseling ini lebih efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

Ansori, Yoyo Zakaria .(2020). Penguatan Karakter Disiplin Siswa Melalui Peranan Guru di Sekolah Dasar. Jurnal Cakrawala Pendas, FKIP Universitas Majalengka

Anzalena, R., Yusuf, S., & Lukman, L. (2019). Faktor Penyebab Indisipliner Siswa dalam Mematuhi Tata Tertib di Sekolah Dasar. JPGSD: *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 12(2), 123-132.*

Corey, Gerald. 2005. Teori Dan Praktik Konseling dan Psikoterapi. Bandung: PT. Refika Aditama.

Erdiyati, E. (2018). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behaviouristik untuk Siswa SMP. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, *1*(1).

Gatria, dkk. (2023). Penerapan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas. Journal Of Art, Humanity & Social Studies, 3(1)

John Woollard. (2010). Psychology for the Classroom: Behaviourism. Routledge.

Komalasari, G., Wahyuni, E., & karsih.(2016). Teori dan Teknik Konseling. *Jakarta: PT. Indeks.*

Latipun. (2015). Psikologi Konseling (4th ed). *Malang: UMM Press*

Marliani, M., Suasta, I. W., & Gunawan, I. G. D. (2021, August). Penerapan Metode Konseling Behavioral Dalam Mengelola Dan Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Pada SMKN 5 Palangka Raya. *In Prosiding Seminar Nasional IAHN-TP Palangka Raya (No. 6, pp. 111-120).*

Mutdmainnah, U., & Herlina, N. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Remaja Awal yang Menghadapi Menarche: Literatur Review.

Nursalim, M., (2015), Bimbingan Dan Konseling. *Jakarta : Erlangga.*

Ramdhani, A., Amin, A.S. & Ramdhani, M.A. (2014). Writing a Literature Review Research paper: A Step-by-step Approach. http://www.researchgate.net/publication/311735510

RUMIANI, Ni Wayan; SUARNI, Ni Ketut; PUTRI, Dewi Arum Widhiyanti Metra. Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modeling melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII 6 SMPN 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 2014, 2.1.

Sanyata, S. (2012). Teori dan aplikasi pendekatan behavioristik dalam konseling. *Jurnal Paradigma*, *14*(7), 1-11.

Satna & Jahada (2023). FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB PELANGGARAN TATA TERTIB SEKOLAH FACTORS CAUSING VIOLATION OF SCHOOL RULES . *Jurnal Attending, Volume 2 Nomor 3.*

Setiaji, A. (2016). Meningkatkan Kedisiplinan Melalui Konseling Kelompok Behavioral untuk Siswa Kelas XI IPS I SMA N 1 Bringin Kabupaten Semarang Tahun Ajaran 2015/2016 Skripsi (Doctoral dissertation, *Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UKSW).*

Snyder, H. 2019. 'Literature review as a research methodology: An overview and guidelines'. *Journal of Business Research, 104, pp. 333–339*

Sukranata, I. P. (2019). Modul Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral. *Singaraja: FIP Undiksha.*

Sulian, I. (2020). PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK BEHAVIOR CONTRACT UNTUK MEREDUKSI PERILAKU AGRESIF SISWA KELAS VIII 8 SMP NEGERI 8 KOTA BENGKULU. Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, 3(2), 117-125.

Sulthon, S. (2018). Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral. *Konseling Edukasi: Journal Of Guidance and Counseling, 2(2).*

Sundari, R. (2017). EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK EXTINCTION UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 13 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018 *(Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).*

Surya, Muhamad. 1988. Dasar - Dasar Konseling Pendidikan (Teori & Konsep). Yogyakarta: Penerbit Kota Kembang.

Suwanto, I. 2016. Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 1(1), 1-5*

Wuryandani, Wury . (2014). Pendidikan Karakter Disiplin di Sekolah Dasar. Jurnal Cakrawala Pendidikan No. 2.