

Pendekatan Konseling Behavioristik dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik: Sebuah Telaah Pustaka

Rifa Nurlaisa, Hany Saputri*, Abdul Muhyi, Imalatul Khairat
Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri
Sultan Maulana Hasanuddin Banten

*)Email penulis Korepondensi: hanysaputri014@gmail.com

Abstrak

Tujuan utama dari artikel ini yaitu untuk melihat bagaimana pendekatan behavior dapat membantu mengatasi perilaku bermasalah khusus prokrastinasi akademik pada siswa melalui penerapan teori behavioristik. Artikel ini menganalisis teori behavioristik utama seperti BF Skinner, Ivan Pavlov, dan Albert Bandura. Kemudian meneliti bagaimana pendekatan behavior dapat membantu mengatasi prokrastinasi akademik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah telaah pustaka. Telaah pustaka dilakukan pada data base google scholar yang berbentuk buku dan artikel ilmiah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling perilaku dapat memberikan kontribusi dalam pendidikan, terutama dalam menangani perilaku menyimpang dan kebiasaan menunda tugas siswa. Terbukti bahwa perubahan perilaku yang nyata, terarah, dan berkelanjutan dapat dicapai oleh individu melalui penggunaan berbagai pendekatan, termasuk kontrak perilaku, penguatan positif, modeling, dan self-monitoring.

Kata Kunci: Konseling behavior, perilaku bermasalah, prokrastinasi akademik, penguatan positif, modeling, kontrak perilaku.

Abstract

The main purpose of this article is to see how the behavioral approach can help overcome problematic behavior specifically academic procrastination in students through the application of behaviorist theory. This article analyzes the main behaviorist theories such as BF Skinner, Ivan Pavlov, and Albert Bandura. Then examines how the behavioral approach can help overcome academic procrastination. The method used in this study is a literature review. The literature review was conducted on the Google Scholar database in the form of books and scientific articles. The results of the study indicate that behavioral counseling can contribute to education, especially in dealing with deviant behavior and the habit of delaying students' assignments. It is proven that real, targeted, and sustainable behavioral changes can be achieved by individuals through the use of various approaches, including behavioral contracts, positive reinforcement, modeling, and self-monitoring.

Keywords: Behavioral counseling, problematic behavior, academic procrastination, positive reinforcement, modeling, behavioral contracts.

Pendahuluan

Salah satu tantangan utama dalam dunia pendidikan dan konseling adalah tingkah laku bermasalah, terutama ketika bekerja dengan orang yang memiliki kebutuhan khusus. Pendekatan konseling perilaku adalah salah satu pendekatan yang banyak digunakan untuk menangani masalah ini. Pendekatan ini berangkat dari gagasan bahwa perilaku manusia dibentuk oleh lingkungannya, dan oleh karena itu dapat diubah melalui manipulasi stimulus, respons, dan konsekuensinya (Rahmat, 2017; Sanyata, 2012). Fokusnya bukan pada proses mental atau emosional yang bersifat subjektif, tetapi pada perilaku yang tampak dan dapat diukur. Konseling perilaku melihat manusia sebagai makhluk yang dapat belajar dari pengalaman melalui proses penguatan dan hukuman. Artinya, penguatan dapat meningkatkan

tingkah laku positif, dan konsekuensi yang tepat dapat menekan tingkah laku negatif. Metode ini sistematis, praktis, dan terukur, sehingga cocok untuk situasi konseling yang membutuhkan hasil langsung dalam jangka waktu tertentu (Sanyata, 2012).

Penanganan yang tepat diperlukan untuk perilaku menyimpang, seperti agresi, ketidakpatuhan, atau perilaku impulsif yang menghambat perkembangan pribadi dan sosial, yang sering muncul selama pendidikan dan perkembangan individu. Oleh karena itu, konseling menjadi salah satu pendekatan yang lebih strategis untuk membantu individu menemukan identitas mereka (Latipun, 2010). Salah satu pendekatan intervensi adalah pendekatan konseling perilaku, yang menitikberatkan pada elemen perilaku yang tampak dan dapat diukur. Metode ini bergantung pada gagasan bahwa perilaku bermasalah adalah hasil dari proses belajar, dan bahwa itu dapat diubah melalui proses pembelajaran ulang yang teratur (Corey, 2009; Fitriyah, 2020).

Pendekatan Behavioristik menekankan betapa pentingnya penguatan, hukuman, pembiasaan, dan modeling dalam proses perubahan perilaku. Ini didasarkan pada teori B.F. Skinner, Ivan Pavlov, dan Albert Bandura (Rahmat, 2017; Corey, 2009). Selain berfokus pada teknik, pendekatan konseling perilaku juga memiliki perspektif unik terhadap manusia, yaitu bahwa manusia adalah makhluk yang perilakunya dibentuk dan dapat diubah oleh lingkungannya. Karena itu, keberhasilan konseling perilaku sangat bergantung pada perencanaan strategi yang baik dan partisipasi aktif dari konselor dan klien dalam proses perubahan. Lebih lanjut, Rahmat (2017) juga menjelaskan bahwa dalam pendekatan ini, konselor berperan sebagai pelatih yang memberikan stimulus dan konsekuensi untuk memperkuat atau menghilangkan perilaku tertentu. Dengan demikian, pendekatan ini dianggap relevan dalam konteks perubahan perilaku yang bersifat adaptif dan praktis.

Pendekatan konseling behavior berkembang pesat karena dinilai efektif dalam menangani berbagai masalah perilaku seperti kecemasan, agresivitas, dan ketidakdisiplinan, khususnya pada anak-anak dan remaja (fitriyah, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman yang mendalam tentang konsep dasar, pandangan terhadap manusia, dan efektivitas pendekatan ini sangat dibutuhkan, terutama dalam konteks penanganan perilaku bermasalah dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah bagaimana pendekatan konseling behavioristik dapat membantu mengatasi prokrastinasi akademik.

Metode

Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode telaah pustaka. Data diperoleh melalui penelusuran dan analisis terhadap berbagai sumber tertulis yang relevan, seperti buku-buku referensi, jurnal ilmiah, artikel akademik, dan dokumen lain yang membahas

pendekatan konseling behavior. Pencarian dilakukan secara daring melalui Google Scholar dengan menggunakan kata kunci "behavioristik" dan "prokrastinasi akademik" dalam bahasa Indonesia, serta padanan dalam bahasa Inggris seperti "behavioristic counseling" dan "academic procrastination". Pemilihan sumber difokuskan pada jurnal-jurnal ilmiah yang terbit dalam kurun waktu 10 tahun terakhir, terutama yang membahas penerapan teori behavior dalam konteks pendidikan dan konseling. Artikel yang digunakan dipilih berdasarkan keterkaitan langsung dengan topik penelitian, tingkat keterpercayaan sumber (seperti jurnal terakreditasi), dan kejelasan metode serta temuan yang disajikan. Seluruh data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, dengan menitikberatkan pada pemaparan teori-teori yang telah ada, kemudian diolah untuk menyusun kesimpulan yang sistematis dan terintegrasi (Latipun, 2010; Sanyata, 2012; Rahmat, 2017).

Hasil dan Pembahasan

A. Konsep Konseling Behavior

Pendekatan behavior di dalam proses konseling, manusia memiliki sifat yang mekanistik dan akan merespon terhadap stimulus yang muncul terhadap kontrol yang terbatas. Manusia sebagai makhluk yang berakal dan berfikir dalam perkembangannya memberikan reaksi beragam antara yang satu dengan yang lain. Interaksi tersebut menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Perilaku yang ada pada diri seseorang ditentukan oleh banyaknya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya (Rahmat, 2017).

Empat pilar utama dalam behavioristik adalah *classical conditioning*, *operant conditioning*, *social learning theory* dan *cognitive behavior therapy* (Corey, 2009). Dalam teori pengkondisian klasik, perubahan perilaku yang diharapkan adalah adanya stimulus langsung. Terjadinya perilaku tertentu disebabkan oleh stimulus tertentu yang secara langsung terkait, sedangkan dalam *operant conditioning* perilaku yang terbentuk diakibatkan oleh stimulus yang telah dikondisikan (Latipun, 2010). *Cognitive behavior therapy* mengemukakan empat komponen penting pada manusia yaitu fisik, perilaku, kognisi dan emosi, di mana gangguan emosional akan mempengaruhi perilaku pada manusia sehingga terapi yang dikembangkan adalah menyikapi gangguan emosi secara kognitif dengan menunjukkan perilaku kestabilan yang positif (Sanyata, 2012). Pendekatan behavioristik klasik pada manusia dipandang secara mekanistik dan deterministik, namun dalam behavioristik kontemporer difokuskan pada pendekatan scientific yang terstruktur dan sistematis yang berusaha menghilangkan model mekanistik. Thompson berargumentasi bahwa manusia pada dasarnya bersifat netral (tabula rasa), konsep ini memiliki anggapan

bahwa potensi manusia tidak dihargai dan menekankan pentingnya aspek lingkungan sebagai penentu dalam perkembangan manusia (Corey, 2009). *Social learning theory* yang dikembangkan Bandura mendeskripsikan bahwa lingkungan merupakan stimulus yang kuat dalam proses belajar, sehingga manusia akan berkembang jika berada dalam lingkungan yang mampu memberikan dukungan (*positive reinforcement*) (Bandura dalam Corey, 2009). Teori belajar sosial ini berusaha mengeliminasi konstruk dan konsep tentang mekanistik yang telah terbangun sejak tahun 1950-an.

Teori behaviorisme, yang didirikan oleh B.F. Skinner, adalah dasar pendekatan konseling perilaku. Menurut teori Skinner tentang operant conditioning, konsekuensi yang mengikuti perilaku manusia membentuk dan mempertahankannya. Dalam pendekatan ini, perilaku dilihat sebagai respons terhadap stimulus lingkungan, dan proses belajar terjadi melalui penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*) (Skinner dalam Corey, 2009). Dengan demikian, konseling dianggap sebagai proses menciptakan, mengubah, atau menghapus perilaku yang tidak diinginkan. Beberapa metode utama yang diciptakan oleh Skinner termasuk:

1. Penguatan Positif (*Positive Reinforcement*): Memberikan stimulus yang menyenangkan setelah perilaku yang diinginkan dilakukan untuk mendorong perilaku tersebut untuk diulang.
2. Penguatan Negatif (*Negative Reinforcement*): Menghilangkan stimulus yang tidak menyenangkan untuk meningkatkan kemungkinan perilaku positif.
3. Hukuman (*Punishment*): Memberikan konsekuensi negatif agar perilaku yang tidak diinginkan tidak terulang lagi.
4. Penurunan (*Extinction*): Mengabaikan atau tidak memberikan penguatan pada perilaku tertentu sehingga perilaku itu menghilang seiring waktu.
5. Pembentukan (*Shaping*): Membentuk perilaku secara bertahap ke arah perilaku target (Latipun, 2010).

Metode ini menekankan pengamatan perilaku yang nyata dan terukur daripada proses mental yang tidak tampak. Mengubah tingkah laku yang bermasalah menjadi perilaku yang adaptif melalui proses belajar yang teratur adalah tujuan utama (Sanyata, 2012). Menurut Skinner, perilaku manusia dibentuk oleh faktor luar, karena manusia tidak mengendalikan lingkungannya. Ini menjadikan pendekatan konseling behavioristik sangat efektif dalam menangani perilaku maladaptif seperti agresi, kecanduan, fobia, dan lainnya (Latipun, 2010).

Teori klasik pembentukan yang dikembangkan oleh Ivan Pavlov (1849-1936) adalah dasar dari pendekatan konseling perilaku. Seorang fisiolog Rusia bernama Pavlov

menemukan bahwa hubungan antara stimulus dan respons dapat membentuk perilaku. Eksperimen terkenal Pavlov dengan anjing menunjukkan bahwa dia dapat mengajarkan anjing untuk mengeluarkan air liur hanya dengan mendengarkan suara lonceng selama suara lonceng tersebut diberikan makanan secara bersamaan (Fitriyah, 2020).

Pavlov menjelaskan dalam eksperimen ini bahwa Stimulus Netral (SN), seperti lonceng, pada awalnya tidak menghasilkan respons tertentu. Namun, jika SN berulang kali diasosiasikan dengan Stimulus Tak Bersyarat (STB), seperti makanan, yang secara alami menghasilkan Respons Tak Bersyarat (RTB) seperti air liur, maka SN akhirnya akan menjadi Stimulus Bersyarat (SB) yang mampu menghasilkan Respon Bersyarat (RB), yaitu air liur, meskipun tanpa makanan.

Teori Pavlov digunakan dalam konseling untuk menangani phobia, kecemasan, trauma, dan perilaku maladaptif lainnya. Teknik seperti desensitisasi sistematis dan flooding berasal dari pemahaman bahwa proses asosiasi ulang yang lebih positif atau netral dapat mengubah respons emosional negatif terhadap stimulus (Sanyata, 2012). Pavlov percaya bahwa manusia secara otomatis dan pasif belajar dari lingkungannya. Dengan kata lain, pengalaman yang dikondisikan memengaruhi perilaku daripada kehendak bebas. Akibatnya, konseling perilaku berfokus pada stimulus dan respons yang dapat diamati dan diubah daripada konten pikiran atau perasaan.

Pavlov menemukan bahwa respons bisa dikondisikan melalui asosiasi antara stimulus yang netral dengan stimulus yang menimbulkan respons alami. Dalam konteks konseling, teknik ini digunakan untuk membantu konseli mengatasi kecemasan atau trauma melalui proses desensitisasi bertahap. Contohnya, Seorang siswa yang takut berbicara di depan kelas dapat dilatih secara bertahap untuk menghadapi situasi tersebut, dimulai dari berbicara di depan teman dekat hingga akhirnya di depan umum (Fitriyah, 2020).

Albert Bandura mengembangkan teori pembelajaran sosial sebagai tanggapan terhadap keterbatasan teori behaviorisme klasik yang hanya menekankan hubungan antara stimulus dan respons. Dia menolak gagasan bahwa lingkungan secara eksklusif memengaruhi perilaku manusia dan memperkenalkan konsep reciprocal determinisme yang berarti bahwa individu, lingkungan, dan perilaku saling memengaruhi satu sama lain (Bandura dalam Corey, 2009).

Inti dari teori Bandura adalah bahwa manusia bisa belajar melalui pengamatan (observational learning atau modeling), tanpa perlu mengalami langsung konsekuensi dari suatu tindakan. Misalnya, seorang anak belajar untuk tidak memakan kue setelah melihat saudaranya dimarahi karena melakukan hal itu. Anak tidak belajar dari pengalaman pribadi;

sebaliknya, dia belajar dari kesalahan orang lain. Bandura memasukkan elemen proses mental seperti perhatian, ingatan, dan motivasi ke dalam mekanisme belajar, yang membuat teori ini kemudian dikenal sebagai teori kognitif sosial. Dengan kata lain, pembelajaran tidak hanya bergantung pada perilaku yang terlihat; otak seseorang juga memproses data (Corey, 2009).

B. Pandangan Konseling Behavior Terhadap Manusia

Pendekatan konseling behavioristik ini memiliki pandangan ciri khas terhadap manusia, yaitu bahwa perilaku manusia merupakan hasil dari pembelajaran dan interaksi dengan lingkungannya. Pendekatan ini menolak pandangan bahwa perilaku ditentukan oleh faktor bawaan atau dorongan tidak sadar, sebagaimana diyakini oleh pendekatan psikoanalisis (Sanyata, 2012).

Pandangan Manusia terhadap Konseling behavior modern melihat bahwa pendekatan ini dalam melihat perilaku manusia lebih bersifat terstruktur dan sistematis dalam proses konselingnya. Pandangan ini tidak beristirahat pada asumsi deterministik bahwa manusia adalah produk belaka pengkondisian sosial budaya mereka. Sebaliknya, tampilan saat ini adalah bahwa orang tersebut adalah produsen dan produk dari lingkungannya. Kecenderungan saat ini dalam konseling behavior adalah untuk mengembangkan prosedur yang benar-benar memberikan kontrol kepada konseli bahwa dengan demikian hal tersebut meningkatkan jangkauan kebebasan kepada mereka (Corey, 2009). Konseling perilaku ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan masyarakat sehingga mereka memiliki lebih banyak pilihan untuk merespon. Dengan mengatasi perilaku yang melemahkan maka membatasi pilihan, orang lebih bebas untuk memilih dari kemungkinan yang tidak tersedia sebelumnya, meningkatkan kebebasan individu (Kazdin, dalam Corey, 2009).

Dustin & George dalam Gunarsa (1992) mengemukakan bahwa pandangan behavioristik terhadap konsep manusia yaitu: Manusia dipandang sebagai individu yang pada hakikatnya bukan individu yang baik atau yang jahat, tetapi sebagai individu yang selalu berada dalam keadaan sedang menjalani kemampuan untuk menjadi sesuatu pada semua jenis perilaku. Manusia juga dapat menjabarkan, mengartikan dan dapat mengontrol perilaku yang ada pada dirinya sendiri, Manusia juga mampu memperoleh perilaku yang baru dan Manusia juga bisa mempengaruhi perilaku orang lain sama halnya dengan perilakunya yang bisa dipengaruhi orang lain.

Setiap individu tidak mutlak memiliki perilaku baik maupun jahat, akan tetapi mampu untuk memilih maupun mengontrol perilaku yang ingin dilakukannya entah itu baik ataupun buruk. Bukan hanya itu individu juga dapat dipengaruhi maupun mempengaruhi oleh

lingkungan sekitar sehingga akan mungkin individu tersebut mendapatkan perilaku yang baru (Gunarsa, 1992). Dalam konseling perilaku, B.F. Skinner menganggap manusia sebagai makhluk yang perilakunya sepenuhnya ditentukan oleh lingkungannya. Oleh karena itu, penguatan dapat digunakan untuk mengubah perilaku tanpa melibatkan proses mental atau aspek kesadaran (Skinner dalam Corey, 2009).

John B. Watson memulai teori behaviorisme dengan menyatakan bahwa psikologi tidak seharusnya berkonsentrasi pada pikiran atau perasaan subjektif tetapi pada perilaku yang dapat diamati. Watson berpendapat bahwa manusia adalah hasil dari pembelajaran dari lingkungannya, bukan bakat bawaan. Watson percaya bahwa proses stimulus-respons dapat mengubah semua perilaku, termasuk emosi. Dia bahkan terkenal dengan mengatakan bahwa dia dapat mengubah bayi menjadi dokter, pengacara, atau pencuri hanya dengan mengatur pengalaman yang dialaminya (Watson dalam Corey, 2009). Dalam konseling perilaku, Watson menekankan bahwa perubahan perilaku dicapai dengan mengubah respons terhadap stimulus.

Dalam konseling perilaku, perspektif Albert Bandura terhadap manusia adalah bahwa manusia bukan sekadar makhluk yang dipengaruhi lingkungannya secara pasif, tetapi juga aktif memengaruhi lingkungannya melalui proses timbal balik (*reciprocal determinism*), dan memiliki kemampuan untuk belajar melalui observasi tanpa pengalaman langsung (Bandura dalam Corey, 2009). Oleh karena itu, dari perspektif John B. Watson, B.F. Skinner, dan Albert Bandura, dapat disimpulkan bahwa pemahaman dan perubahan perilaku manusia dapat dicapai melalui pendekatan yang berfokus pada proses belajar dan lingkungan. Watson menekankan pembentukan perilaku melalui stimulus-respons yang dapat diamati, Skinner menambahkan bahwa pentingnya penguatan dalam membentuk perilaku, dan Bandura memperluas perspektif ini dengan menekankan betapa pentingnya observasi, proses mental, dan perilaku fisik (Corey, 2009).

Konseling perilaku memandang manusia sebagai responsif terhadap lingkungannya. Dianggap bahwa manusia memiliki kemampuan untuk mengubah dan mengarahkan perilaku mereka melalui proses belajar, terutama melalui stimulus, respons, dan konsekuensi yang menyertainya. Menurut perspektif ini, tingkah laku manusia dipengaruhi oleh penguatan eksternal dan kebiasaan yang dibentuk melalui pengalaman daripada hanya faktor batin atau kehendak bebas (Latipun, 2010; Sanyata, 2012).

Dalam artikel yang ditulis oleh Zaein, Fauzan, Tarigan, Hikam, dan Ghozali (2024), terlihat bahwa stimulus lingkungan yang tidak sehat dan kurangnya figur atau model perilaku positif adalah penyebab perilaku menyimpang, seperti perilaku seksual pranikah.

Ini menegaskan bahwa pendekatan behavioristik berpendapat bahwa perubahan perilaku dapat terjadi jika stimulus yang mempengaruhi seseorang dapat dikendalikan dan diarahkan.

Namun, dalam artikel Cahyono (2016) dijelaskan bahwa pembentukan karakter religius membutuhkan pembiasaan dan penguatan nilai secara konsisten. Ini sejalan dengan pandangan behavioristik bahwa nilai atau karakter tidak muncul secara kebetulan, tetapi sebagai hasil dari latihan dan pengondisian. Meskipun artikel tersebut berfokus pada nilai religius, perspektifnya tetap mendukung gagasan bahwa manusia dapat dibentuk menjadi pribadi yang baik melalui proses belajar berperilaku.

Kesimpulannya, pendekatan konseling behavior memandang manusia sebagai makhluk yang fleksibel dan dapat dibentuk secara sistematis melalui pengalaman belajar. Melalui tindakan nyata, stimulus yang tepat, dan penguatan yang konsisten, perilaku tidak hanya dapat diubah melalui wacana atau kesadaran semata. Menurut perspektif ini, pendekatan behavioristik dapat digunakan untuk menangani berbagai jenis tingkah laku yang bermasalah.

C. Efektivitas dalam Menangani Tingkah Laku Bermasalah

Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling perilaku dapat membantu menangani tingkah laku bermasalah, termasuk perilaku menyimpang, seperti perilaku seksual pranikah, pada generasi muda. Menurut penelitian Zaein, Fauzan, Tarigan, Hikam, dan Ghazali (2024), teknik modeling dan kontrol stimulus dapat membantu mengurangi kecenderungan perilaku menyimpang dengan mengubah lingkungan dan menanamkan perilaku positif secara langsung. Metode ini mengatur atau menghilangkan pemicu lingkungan yang dapat mendorong perilaku menyimpang. Contohnya, jika lingkungan sosial dan digital remaja yang rentan terhadap perilaku seksual pranikah dibatasi dengan konten atau situasi yang memicu, perilaku tersebut akan lebih mudah diarahkan. Hal ini menunjukkan bahwa pengaturan lingkungan dapat memainkan peran penting dalam kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri sendiri.

Namun, teknik modeling dengan menunjukkan tokoh atau figur yang menunjukkan perilaku positif juga terbukti efektif dalam membangun perilaku adaptif. Generasi muda cenderung meniru perilaku figur yang dianggap ideal, sehingga jika mereka diberikan contoh perilaku yang sehat dan bertanggung jawab, lebih mudah bagi mereka untuk belajar dan menginternalisasi nilai-nilai tersebut (Bandura dalam Corey, 2009).

Dalam menangani tingkah laku bermasalah, perilaku yang menyimpang dari norma sosial atau mengganggu proses belajar dan kehidupan sosial seseorang disebut sebagai tingkah laku bermasalah. Perilaku ini dapat berupa agresi, ketidakpatuhan, kecenderungan

untuk menarik diri, atau tindakan yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Orang memiliki berbagai perspektif tentang tingkah laku bermasalah. Pendekatan ini mencakup psikologi, sosiologi, pendidikan, dan agama. Banyak perspektif psikologis memberikan penjelasan yang berbeda. Pendekatan behavioristik berpendapat bahwa proses belajar yang salah menyebabkan tingkah laku bermasalah, yang dapat diperbaiki melalui penguatan dan hukuman (Skinner dalam Corey, 2009). Pendekatan kognitif mengatakan bahwa pola pikir yang salah adalah penyebab utama, sehingga intervensi difokuskan pada mengubah cara orang berpikir.

Menurut Cahyono (2016), pembentukan karakter religius memerlukan strategi pendidikan nilai yang konsisten, terstruktur, dan berfokus pada pembiasaan perilaku baik; ini sejalan dengan prinsip utama pendekatan behavioristik yang menekankan pentingnya penguatan positif dan pembangunan. Pendekatan konseling perilaku tidak hanya relevan dalam konteks psikologis, tetapi juga sejalan dengan tujuan pendidikan karakter, khususnya pembentukan perilaku religius yang positif.

Konseling perilaku menggunakan strategi seperti penguatan dan pembinaan untuk menanamkan nilai dan norma yang diharapkan dalam konteks religius. Misalnya, pembiasaan untuk berperilaku jujur, disiplin, dan menghindari tindakan yang bertentangan dengan nilai agama dapat ditanamkan melalui latihan berulang dan penguatan terus-menerus setiap kali klien menunjukkan perilaku yang sesuai (Cahyono, 2016).

Metode ini bekerja karena proses internalisasi nilai dalam kehidupan nyata, bukan hanya pemahaman teoretis. Ini membantu klien mengembangkan kontrol diri melalui pengondisian yang berkelanjutan, sehingga nilai-nilai religius tidak hanya dipahami, tetapi juga diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara sosiologis, lingkungan sosial yang tidak mendukung dianggap sebagai penyebab tingkah laku bermasalah. Tekanan sosial, pergaulan negatif, dan keluarga yang tidak berfungsi dapat menyebabkan seseorang berperilaku menyimpang. Oleh karena itu, pendekatan sosiologis lebih menekankan pada intervensi lingkungan sosial melalui pendidikan karakter, kegiatan kelompok positif, dan perbaikan sistem sosial di sekitar individu (Zaein et al., 2024).

Metode konseling perilaku telah banyak digunakan dalam pendidikan, keluarga, dan praktik klinis untuk mengatasi berbagai perilaku bermasalah. Metode ini berhasil karena kemampuan untuk mengubah perilaku secara terstruktur dan dapat diukur dengan menggunakan prinsip penguatan, hukuman, dan pembiasaan (Latipun, 2016; Sanyata, 2012). Beberapa jenis efektivitas pendekatan perilaku termasuk:

1. Mengurangi Perilaku Agresif dan Tidak Disiplin pada Anak: Teknik behavioristik seperti ekonomi token dan penguatan positif terbukti efektif dalam mengurangi perilaku agresif seperti membantah pendidik, memukul teman, atau melanggar tata tertib sekolah (Putri & Martias, 2021).
2. Menangani Kecanduan dan Kebiasaan Buruk: Metode ini juga sering digunakan dalam program rehabilitasi kecanduan seperti rokok, narkoba, dan perangkat, bersama dengan teknik seperti aversi (menyebabkan perilaku adiktif menjadi tidak menyenangkan) atau penguatan diferensial (Latipun, 2010).
3. Meningkatkan Minat dan Prestasi Siswa: Sistem penguatan positif, seperti pujian, hadiah, atau skor tambahan, dapat meningkatkan minat dan fokus siswa dalam pelajaran (Rahmat, 2017).
4. Mengatasi Fobia dan Kecemasan: Teknik seperti desensitisasi sistematis dan pengkondisian ulang telah banyak digunakan untuk mengatasi fobia atau kecemasan. Klien diajarkan teknik relaksasi sambil secara bertahap diperkenalkan pada situasi yang ditakuti (Fitriyah, 2020).
5. Melatih Kemandirian Anak Berkebutuhan Khusus: Anak dengan autisme atau ADHD biasanya belajar keterampilan dasar seperti berpakaian, makan sendiri, dan mengelola emosi (Putri & Martias, 2021).
6. Membentuk Kebiasaan Positif dalam Lingkungan Sosial: Prinsip behavioristik dapat membantu orang tua atau pembina membangun karakter positif seperti disiplin, tanggung jawab, dan sopan santun melalui penguatan dan contoh perilaku baik secara konsisten (Sanyata, 2012).

D. Penanganan Perilaku Menunda Tugas (Prokrastinasi Akademik) Melalui Konseling Behavioristik

Salah satu jenis perilaku tidak sehat yang sering menjadi penghalang utama bagi keberhasilan siswa adalah prokrastinasi akademik. Fenomena ini terjadi ketika seseorang secara sadar menunda tugas akademik penting berulang kali, meskipun menyadari bahwa penundaan tersebut dapat berdampak buruk pada prestasi dan performa mereka di sekolah. Solomon dan Rothblum (dalam Tondok et al., 2008) mendefinisikan prokrastinasi sebagai penundaan yang disengaja yang menyebabkan ketidaknyamanan emosional. Jika siswa prokrastinasi, mereka cenderung menghindari tugas-tugas yang dianggap menantang atau tidak menyenangkan. Sebaliknya, mereka cenderung memilih aktivitas yang hanya memberikan kesenangan sesaat, meskipun ini tidak mencapai tujuan belajar mereka. Hal ini

menunjukkan bahwa ada ketidaksesuaian antara niat (niat) dan tindakan (tindakan) dalam melaksanakan tugas.

Dua komponen utama penyebab prokrastinasi akademik adalah internal dan eksternal. Faktor internal termasuk elemen psikologis seperti kecemasan terhadap tugas yang sulit, kurangnya motivasi intrinsik, perfeksionisme yang berlebihan, dan manajemen waktu yang buruk. Misalnya, siswa yang terlalu perfeksionis sering menunda tugas karena mereka pikir mereka belum mampu membuat karya yang sempurna. Faktor lain yang datang dari luar termasuk kurangnya dukungan sosial, seperti teman sebaya atau guru yang tidak memotivasi, dan kurangnya perhatian dari orang tua terhadap kemajuan akademik anak. Perilaku ini dapat menyebabkan konsekuensi jangka panjang, seperti stres berkepanjangan, rasa bersalah yang menumpuk, rendahnya rasa percaya diri, dan kegagalan akademik yang sistemik, jika tidak ditangani secara tepat.

Pendekatan intervensi yang tidak hanya teoretis tetapi juga praktis dan terukur diperlukan untuk mengatasi prokrastinasi secara efektif. Konseling behavioristik menawarkan solusi praktis dalam hal ini. Metode ini berasal dari teori belajar B.F. Skinner, Ivan Pavlov, dan Albert Bandura. Teori-teori ini menekankan bahwa stimulus respons dan konsekuensi dapat digunakan untuk mengubah, mengubah, dan mempelajari perilaku manusia. Di antara konsekuensi tersebut adalah penguatan, atau penguatan, yang dimaksudkan untuk meningkatkan perilaku positif dan hukuman, atau hukuman, yang dimaksudkan untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku negatif (Corey, 2009; Latipun, 2010). Prinsip dasar ini mendorong konseling behavioristik untuk berkonsentrasi pada perubahan perilaku yang dapat diukur dan nyata daripada mengeksplorasi dinamika batin atau perasaan yang abstrak.

Kontrak perilaku, juga dikenal sebagai kontrak perilaku, adalah salah satu metode konseling behavioristik yang terbukti efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Metode ini memerlukan persetujuan tertulis antara konselor dan konseli tentang tujuan perilaku yang diinginkan, jangka waktu untuk mencapainya, dan jenis kompensasi atau konsekuensi yang akan diberikan. Menurut Latipun (2010), metode ini sangat efektif karena memberikan struktur dan arahan yang jelas untuk proses perubahan perilaku, meningkatkan komitmen, dan meningkatkan rasa tanggung jawab klien. Sebuah studi yang dilakukan oleh Nurhaifa & Pebriany (2022) dan Rokhman, Sucipto, & Masturi (2019) menemukan bahwa penerapan perilaku kontrak secara sistematis dapat secara signifikan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.

Penelitian lain juga menunjukkan hasil serupa. Mardhiyyah dan Indiriani (2018) menemukan bahwa penerapan pendekatan konseling behavior secara konsisten mampu menurunkan tingkat prokrastinasi pada siswa SMA. Dalam penelitian tersebut, konseli diberikan layanan konseling dengan prinsip reinforcement dan observasi perilaku, yang secara bertahap membentuk perilaku belajar yang lebih positif dan disiplin.

Selain itu, Rokhman et al. (2019) menekankan bahwa teknik behavior contract dalam layanan konseling sangat efektif dalam membantu siswa mengatur target belajar secara terstruktur dan meningkatkan komitmen pribadi terhadap tugas akademik. Mereka mencatat adanya penurunan tingkat prokrastinasi secara signifikan pada siswa setelah diberikan layanan konseling dengan pendekatan ini.

Penelitian lain oleh Ernawati dan Sumarwoto (2016) juga membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik shaping dalam pendekatan behavioral mampu menurunkan perilaku prokrastinasi pada siswa kelas VIII SMP. Teknik shaping memungkinkan siswa untuk melalui proses pembentukan perilaku secara bertahap, sehingga siswa lebih mudah memulai dan menyelesaikan tugasnya.

Lebih lanjut, Rahmatia dan Rahman (2015) mengembangkan model penanganan prokrastinasi berbasis cognitive behavior therapy dan menunjukkan bahwa intervensi kognitif-perilaku yang dirancang secara sistematis dapat mereduksi perilaku menunda secara signifikan. Ini memperkuat bahwa kombinasi pendekatan behavioral dan aspek kognitif mampu membantu siswa lebih sadar terhadap perilakunya serta termotivasi untuk berubah.

Proses pelaksanaan kontrak ini biasanya dimulai dengan mengidentifikasi akar masalah, menetapkan target perilaku yang realistis, dan menetapkan reward yang relevan dengan preferensi siswa. Dalam praktiknya, reward seperti waktu bermain, akses ke aktivitas yang disukai, atau pujian lisan dari guru dan orang tua terbukti lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku daripada hukuman yang represif (Pebriyani, 2022; Antrai, Suarni, & Sulastri, 2013).

Teknik latihan asertif, selain kontrak perilaku, adalah strategi intervensi yang relevan. Metode ini mengajarkan siswa untuk secara terbuka menyatakan pendapat, keinginan, dan perasaan mereka sambil menghormati hak orang lain. Dalam dunia akademik, perspektif asertif memungkinkan siswa untuk menolak gangguan, menetapkan prioritas, dan meminta bantuan saat dibutuhkan. Tresnawati dan Naqiyah (2020) menemukan bahwa ada hubungan negatif antara perilaku asertif dan kecenderungan untuk belajar lebih lama daripada yang diharapkan. Semakin berani siswa, semakin sedikit kemungkinan mereka menunda tugas. Hasil ini didukung oleh penelitian tambahan yang dilakukan oleh Antari et al. (2013) dan

Febriani et al. (2017), yang menemukan bahwa layanan konseling yang menggunakan pendekatan asertif dapat menurunkan tingkat prokrastinasi hingga lebih dari 50%.

Shaping, modeling, dan self-monitoring adalah teknik konseling behavioristik lainnya yang dapat diterapkan. Teknik shaping, juga dikenal sebagai pembentukan bertahap, dilakukan dengan memecah tugas besar menjadi bagian-bagian yang lebih mudah dilakukan. Hal ini menurunkan rasa gugup dan meningkatkan keinginan untuk memulai tugas pada awalnya. Modeling membantu siswa mengembangkan model perilaku yang baik untuk meniru untuk mengatasi prokrastinasi. Sebaliknya, self-monitoring mendorong siswa untuk mencatat dan mengevaluasi sendiri kebiasaan dan pola belajar mereka untuk mengetahui kapan dan mengapa mereka menunda tugas. Strategi ini tidak hanya membuat Anda lebih sadar diri, tetapi juga memberi Anda lebih banyak kontrol dalam mengatur waktu dan tanggung jawab akademik (Mardhiyyah & Indiriani, 2018).

Secara keseluruhan, pendekatan konseling behavioristik melihat siswa sebagai peserta aktif dalam proses perubahan, bukan pasif yang diawasi oleh konselor. Hal ini sejalan dengan prinsip manajemen diri sendiri, yang menekankan bahwa seseorang harus belajar sendiri, sadar diri, dan bertanggung jawab. Proses perubahan perilaku menjadi lebih signifikan dan berkelanjutan ketika siswa berpartisipasi secara aktif dalam menyusun target, memilih strategi, dan menilai kemajuan mereka sendiri. Konseling behavioristik terbukti menjadi metode yang efektif dan relevan untuk mengatasi prokrastinasi akademik karena sifatnya yang sistematis, konkret, dan berbasis penguatan positif (Latipun, 2010; Corey, 2009). Metode ini tidak hanya meningkatkan prestasi akademik siswa, tetapi juga membangun cara mereka berpikir dan belajar yang lebih fleksibel di masa depan.

Kesimpulan

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pendekatan konseling behavioristik dalam mengatasi perilaku bermasalah dan prokrastinasi akademik. Pendekatan ini merupakan salah satu metode yang terbukti efektif karena didasari oleh teori-teori dari tokoh behaviorisme seperti B.F. Skinner, Ivan Pavlov, dan Albert Bandura, yang menekankan bahwa perilaku manusia dapat dibentuk, diubah, dan dikontrol melalui proses belajar yang melibatkan stimulus, respons, dan konsekuensi. Konseling behavioristik memandang manusia sebagai makhluk yang responsif terhadap lingkungan dan mampu mengubah perilakunya melalui pengalaman belajar. Teknik-teknik seperti positive reinforcement, behavior contract, modeling, shaping, self-monitoring, dan assertive training terbukti efektif dalam membantu konseli mengatasi perilaku menyimpang serta meningkatkan rasa tanggung jawab dan kontrol diri, terutama dalam konteks pendidikan. Pendekatan ini juga mendorong konseli untuk berpartisipasi aktif dalam proses

perubahan, sekaligus mendukung pembentukan karakter dan kebiasaan positif secara jangka panjang, termasuk nilai religius dan sikap adaptif terhadap lingkungan sosial. Dengan pendekatan yang sistematis, konkret, dan terukur, konseling behavioristik menjadi salah satu strategi yang relevan dan aplikatif dalam dunia pendidikan dan praktik konseling masa kini.

Daftar Pustaka

- Antari, M. S., Suarni, N. K., & Sulastri, M. S. (2013). Penerapan Konseling Behavioral Teknik Asertif Untuk Meminimalisir Munculnya Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelas X 4 Sma Laboratorium Undiksha. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 1(1).
- Cahyono, H. (2016). Pendidikan karakter: strategi pendidikan nilai dalam membentuk karakter religius. *Ri'ayah: Jurnal Sosial dan Keagamaan*, 1(02), 230-240.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (8th ed.)*. Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Ernawati, E., & Sumarwoto, V. D. (2016). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Shaping Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Barat Kabupaten Magetan. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 41-53.
- Febriani, R., Suarni, W. O., & Aspin, A. (2017). Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Asertif untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Mts Negeri 1 Kendari. *Jurnal Ilmiah Bening (Belajar Bimbingan dan Konseling)*, 1(2).
- Fitriyah, R. (2020). Penerapan Teori Belajar Behavioristik dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 5(1), 20–26.
- Gunarsa, S. D. (1992). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Latipun. (2010). *Psikologi konseling*. Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Mardhiyyah, R. W., & Indiriani, F. (2018). Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa Sma. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 1(4), 159-167.
- Pebriany, D. N. (2022). Mengatasi Masalah Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract Pada Siswa SMA Negeri 11 Banjarmasin. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(1), 235-239.

- Putri, R. Z., & Martias, Z. (2021). Efektivitas penggunaan teknik token economy untuk mengurangi perilaku agresif pada tunagrahita ringan di SLB Lumin Alisa Padang. *Jurnal Penelitian Pendidikan Khusus*, 10(2), 117–123.
- Rahmat, A. (2017). Teori Belajar Behavioristik dan Implikasinya dalam Konseling. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 45–53.
- Rahmatia, R., & Rahman, N. H. A. (2015). Model pengentasan sikap prokrastinasi akademik (studi pengembangan berbasis cognitive behavior therapy). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 1(2), 133-149.
- Rokhman, M. K., Sucipto, S., & Masturi, M. (2019). Mengatasi prokrastinasi akademik melalui konseling behavioristik dengan teknik behavior contract. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2(1).
- Sanyata, S. (2012). Teori dan aplikasi pendekatan behavioristik dalam konseling. *Jurnal Paradigma*, 14(7), 1-11.
- Tondok, M. S., Ristiyadi, G., & Kartika, A. (2008). Prokrastinasi akademik dan niat membeli skripsi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 24(1), 76–87.
- Tresnawati, I. W., & Naqiyah, N. (2020). Hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas ix SMP Negeri 34 surabaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya*, 11(1), 25-34.
- Zaein, M. R., Fauzan, H. W., Tarigan, K. L., Hikam, A. F., & Ghozali, M. A. (2024). Implikasi Stimulus Kontrol dan Modeling pada Pendekatan Behavioristik terhadap Perilaku Seksual Pranikah di Kalangan Generasi Muda. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 21(02), 276-292.