



ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

Konseling Kelompok Behavioral Sebagai Strategi Modifikasi dan Penguatan Perilaku Positif

Rahmatul Ulfa Auliai¹, Neviyarni², Netrawati³, Rezki Hariko⁴



*Correspondent:

Email: uphee.sy@gmail.com

Affiliation:

¹ UIN Imam Bonjo Padang

^{2,3,4}Universitas Negeri Padang

Abstrak

Behavioral group guidance and counseling emphasizes behavioral change through social learning processes within group dynamics. This approach views behavior as a learning outcome that can be modified through practice, reinforcement, and modeling. This study aims to describe the meaning, function, objective and effectiveness of behavioral group counseling as a strategy for modifying and reinforcing positive behavior. The method used is a literature review with a descriptive qualitative approach through a review of various journals and relevant literature. The results of the study indicate that behavioral group counseling is effective in increasing positive behaviors, such as learning motivation, discipline, and time management, as well as reducing maladaptive behaviors. Thus, behavioral group counseling can be an effective intervention strategy and can be applied in various counseling service settings.

Submit Article :

Submission: September 25, 2025

Revision: Oktober 27, 2025

Accepted: November 30, 2025

Published: Desember 31, 2025

Keywords:

Meaning of Behavioral Approach Group Counseling, Goals and Principles of Group Counseling, Behavioral Approach, Behavior Modification, Social Learning

PERDAHULUAN

Konseling kelompok adalah bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara kolaboratif dalam sebuah kelompok, dengan tujuan membantu individu mengatasi masalah pribadi, sosial, atau akademik, serta meningkatkan potensi mereka melalui interaksi antar anggota (Gladding, 2016). Salah satu metode yang dapat digunakan adalah pendekatan behavioral, yang memandang perilaku manusia sebagai hasil dari proses pembelajaran dan dapat dimodifikasi melalui pembelajaran (Corey, 2016). Tokoh-tokoh seperti Ivan Pavlov, B.F. Skinner, dan Bandura berkontribusi melalui teori pengkondisian klasik, perilaku operan, dan pembelajaran sosial. Dalam konseling, prinsip-prinsip ini dapat diterapkan untuk mengubah perilaku yang tidak tepat menjadi perilaku yang lebih adaptif.

Pendekatan behavioral berbeda dari metode lain karena berfokus pada perubahan perilaku yang terlihat melalui teknik-teknik spesifik seperti penguatan, modeling, reinforcement, role play, dan desensitisasi sistematis (Latipun, 2015). Pendekatan ini sangat berguna dalam pendidikan dan kehidupan sosial, terutama dalam membantu remaja mengatasi masalah seperti kurang disiplin, kesulitan belajar, kecemasan, atau perilaku menyimpang. Konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan ini menciptakan suasana sosial yang mendukung pembelajaran, memungkinkan anggota untuk berlatih, memperoleh pengalaman baru, dan mempertahankan perilaku sehat (Corey, 2021).

Secara konseptual, bimbingan dan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral didefinisikan sebagai layanan psikologis dalam lingkungan kelompok yang menekankan perubahan perilaku melalui prinsip-prinsip pembelajaran yang sistematis, terencana, dan terukur (Gladding, 2016). Pendekatan ini memandang individu sebagai makhluk yang perilakunya dibentuk oleh interaksi antara rangsangan lingkungan, proses pembelajaran, dan konsekuensi, sehingga perubahan dapat dicapai melalui pengkondisian, penguatan, modeling, dan praktik perilaku dalam dinamika kelompok (Miltenberger, 2012). Dengan demikian, konseling ini tidak



[10.30983/empowermentcounselingjournal.v1i2.10154](https://doi.org/10.30983/empowermentcounselingjournal.v1i2.10154)



ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

hanya menekankan pemahaman diri, tetapi secara langsung membimbing individu untuk membentuk perilaku adaptif yang dapat diamati dan dievaluasi secara objektif (Corey, 2016).

Tujuan utama dari bimbingan dan konseling kelompok berbasis behavioral adalah untuk membantu individu mengurangi atau menghilangkan perilaku maladaptif dan mengembangkan perilaku positif dan efektif yang sesuai dengan tahap perkembangan dan lingkungan sosial mereka (Corey, 2017). Melalui proses pembelajaran kelompok kolaboratif, konseling ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sosial, pengendalian diri, disiplin, keterampilan pemecahan masalah, dan penyesuaian jangka panjang (Erford, 2018). Tujuan ini dicapai dengan menggunakan teknik perilaku terintegrasi, sehingga perubahan perilaku tidak hanya bersifat sementara tetapi juga berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari (Miltenberger, 2012).

Fungsi bimbingan dan konseling kelompok behavioral meliputi pencegahan, pengentasan, dan pengembangan (Prayitno, 2017). Fungsi pencegahan bertujuan untuk membentuk perilaku adaptif sebelum masalah menjadi lebih serius (Erford, 2018). Fungsi penyembuhan membantu mengatasi masalah perilaku yang ada melalui pelatihan dan penguatan (Miltenberger, 2012). Fungsi pengembangan berfokus pada memaksimalkan potensi individu dengan mempelajari perilaku positif yang mendukung keberhasilan akademis, sosial, dan emosional (Prayitno, 2017). Dengan menggabungkan ketiga fungsi ini, konseling kelompok behavioral berfungsi sebagai strategi efektif untuk mendukung pertumbuhan individu yang holistik dan berkelanjutan (Corey, 2016).

Tinjauan literatur tentang konseling kelompok berbasis behavioral sangat penting karena, meskipun pendekatan ini telah lama diterapkan dan terbukti efektif, penelitian sebelumnya masih terbatas dan kurang terintegrasi. Banyak penelitian berfokus pada satu teknik perilaku, menggunakan desain penelitian jangka pendek, dan kurang mengintegrasikan pengkondisian klasik, pengkondisian operan, dan teori pembelajaran sosial dalam pengaturan kelompok. Lebih lanjut, aspek perubahan budaya dan keberlanjutan jangka panjang masih kurang diteliti. Oleh karena itu, refleksi ini sangat penting untuk mensintesis berbagai temuan, memperkuat dasar teoritis, dan menyediakan kerangka kerja konseptual yang lebih komprehensif untuk penerapan metode ini (Corey, 2016).

Secara empiris, remaja sering mengalami masalah perilaku seperti kurang disiplin, kesulitan belajar, kecemasan sosial, kurangnya pengendalian diri, dan perilaku menyimpang. Dalam lingkungan sekolah dan masyarakat, masalah-masalah ini cenderung berulang karena pola perilaku maladaptif terbentuk melalui pembelajaran yang salah dan diperkuat oleh lingkungan sekitar (Santrock, 2020). Memberikan nasihat saja seringkali tidak cukup, sehingga diperlukan intervensi berdasarkan pembelajaran langsung dan pelatihan perilaku (Corey, 2021).

Membentuk perilaku positif sangat penting karena perilaku adaptif secara langsung berkontribusi pada keberhasilan akademis, penyesuaian sosial, dan kesejahteraan mental. Menurut Skinner, perilaku yang secara konsisten diperkuat akan bertahan, sedangkan perilaku yang tidak diperkuat akan hilang (Skinner dalam Corey, 2016). Oleh karena itu, intervensi konseling tidak hanya harus mengurangi masalah yang ada tetapi juga mengembangkan perilaku baru yang sehat dan sesuai dengan konteks lingkungan. Strategi intervensi saat ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti fokus pada satu teknik tanpa integrasi, atau rencana penelitian jangka pendek yang tidak membahas keberlanjutan perubahan (Latipun, 2015). Hal ini menekankan perlunya penelitian yang secara sistematis menggabungkan teknik perilaku dalam pengaturan kelompok. Sehingga makna, tujuan, fungsi dan prinsip konseling kelompok behavioral dapat diterapkan dengan baik.

Pendekatan behavioral relevan karena mengasumsikan bahwa perilaku manusia adalah hasil dari pembelajaran dan dapat dimodifikasi melalui proses yang direncanakan. Prinsip-prinsip



ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

pengkondisian klasik (Pavlov), pengkondisian operan (Skinner), dan pembelajaran sosial (Bandura) memberikan dasar ilmiah untuk intervensi (Corey, 2016). Pendekatan ini praktis, terukur, dan menekankan perilaku yang dapat diamati, sehingga cocok untuk bidang pendidikan dan sosial. Kelompok konseling memiliki keunggulan dalam menyediakan lingkungan sosial alami untuk belajar dari pengalaman orang lain, menerima umpan balik, dan mendapatkan dukungan yang memperkuat perubahan (Gladding, 2016). Dalam kelompok, model, penguatan sosial, dan latihan perilaku terjadi secara bersamaan, untuk mempercepat adopsi perilaku adaptif.

Mengintegrasikan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral sangat relevan karena dinamika kelompok mendukung proses pembelajaran sosial. Bandura menegaskan bahwa individu belajar melalui pengamatan model dalam konteks yang bermakna (Bandura dalam Corey, 2021). Konseling kelompok memungkinkan peserta untuk bertindak sebagai model, penguat, dan sumber umpan balik, sehingga membuat modifikasi perilaku lebih efektif. Keunikan penelitian ini terletak pada integrasi transformasi perilaku seperti penguatan, pemodelan, pembentukan, desensitisasi, dan latihan perilaku dalam kerangka kerja terintegrasi sehingga akan terlihat makna, tujuan, fungsi dan prinsip konseling kelompok behavioral tersebut.

Secara spesifik tujuan penelitian ini untuk menggali lebih dalam magna prinsip-prinsip konseling kelompok berbasis perilaku memetakan makna, tujuan, fungsi, dan kontribusinya diharapkan dapat memperkuat dasar ilmiah, berfungsi sebagai panduan bagi praktisi bimbingan dan konseling, serta membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut yang lebih kontekstual, integratif, dan berbasis bukti di bidang pendidikan dan masyarakat.

METODE

Penelitian ini merupakan studi kualitatif yang menggunakan metode penelitian kepustakaan. Jenis penelitian ini dipilih karena bertujuan untuk mengeksplorasi konsep, teori, dan temuan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan konseling kelompok berbasis behavioral, tanpa melibatkan pengumpulan data langsung di lapangan. Studi ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman konseptual yang mendalam tentang konseling kelompok berbasis behavioral sebagai pendekatan untuk mengubah dan memperkuat perilaku positif. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif analitis. Pendekatan ini digunakan untuk secara sistematis mendeskripsikan, mengeksplorasi, dan menganalisis berbagai konsep, teori, dan temuan penelitian yang relevan. Melalui pendekatan ini, penulis tidak hanya mendeskripsikan isi literatur tetapi juga menganalisis makna, tujuan, fungsi dan prinsip konseling kelompok behavioral.

Sumber data dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh dari berbagai literatur ilmiah. Ini termasuk buku teks bimbingan dan konseling, jurnal nasional terakreditasi, jurnal internasional terkemuka, artikel ilmiah, dan dokumen akademik lainnya yang relevan dengan topik konseling kelompok dan pendekatan perilaku. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur sistematis menggunakan basis data ilmiah seperti Google Scholar, Garuda, DOAJ, dan jurnal internasional yang relevan. Proses penelusuran dilakukan menggunakan kata kunci seperti makna konseling kelompok, makna pendekatan behavioral, konseling kelompok behavioral, dan modifikasi perilaku. Literatur yang diperoleh kemudian dipilih berdasarkan kesesuaian topik, kredibilitas sumber, dan kebaruan publikasi. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik. Data yang dikumpulkan dibaca secara mendalam, kemudian diidentifikasi dan dikelompokkan berdasarkan tema utama, seperti makna konseling kelompok behavioral, tujuan dan fungsi konseling kelompok behavioral, dan prinsip-prinsip konseling





ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

kelompok behavioral dalam memodifikasi perilaku. Selanjutnya, penulis membandingkan dan menghubungkan berbagai pandangan ahli untuk mendapatkan pemahaman yang lengkap dan komprehensif. Proses tinjauan pustaka dilakukan melalui beberapa tahapan. Pertama, penulis menentukan fokus studi dan kata kunci pencarian. Kedua, penulis mencari artikel dan buku dari basis data ilmiah dengan kriteria inklusi, yaitu literatur yang membahas konseling kelompok, pendekatan behavioral, tujuan, fungsi, dan prinsip konseling kelompok behavioral dalam modifikasi perilaku, yang diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir, dan relevan dengan konteks pendidikan dan sosial. Literatur yang tidak relevan atau kurang jelas secara metodologis dikeluarkan dari tinjauan. Dari proses seleksi ini, diperoleh sejumlah artikel dan buku yang kemudian dianalisis secara tematik. Hasil analisis kemudian disintesis untuk mengidentifikasi pola, kesamaan, perbedaan, dan kontribusi pemikiran para ahli, menghasilkan kesimpulan konseptual mengenai konseling kelompok berbasis behavioral sebagai strategi untuk memodifikasi dan memperkuat perilaku positif sesuai dengan kebutuhan klien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh penulis dari berbagai sumber literatur dan jurnal ilmiah, diperoleh sejumlah temuan. Penelitian yang dilakukan oleh Wilantara (2013) meneliti penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di kelas VII F SMP N 2 Seririt pada tahun ajaran 2012/2013. Dalam penelitian ini, bimbingan konseling dirancang menjadi dua siklus dengan hasil penelitian bahwa konseling perilaku dengan teknik desensitisasi sistematis mampu meningkatkan motivasi belajar dari 48% menjadi 59% pada siklus I dan dari 59% menjadi 76% pada siklus II. Penelitian ini mencerminkan makna konseling kelompok sebagai proses bantuan terstruktur untuk membantu individu mengatasi masalah kehidupan akademik melalui dinamika kelompok. Penerapan teknik desensitisasi sistematis menunjukkan fungsi kuratif, yaitu membantu siswa mengatasi kecemasan belajar yang berdampak pada rendahnya motivasi. Tujuan konseling kelompok behavioral dicapai melalui peningkatan motivasi belajar secara bertahap, sedangkan prinsip behavioral terlihat pada perubahan perilaku yang dilakukan secara sistematis melalui pelatihan, penguatan, dan evaluasi berkelanjutan.

Dalam penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Wirnawati (2013), peneliti menulis artikel tentang penerapan model konseling behavioral dengan teknik pembiasaan melalui konseling kelompok untuk mengatasi kesulitan belajar di kelas X AP4 SMKN 2 Singaraja tahun 2012/2013. Penelitian ini dilakukan menggunakan dua siklus yang menunjukkan bahwa dengan bimbingan dan konseling, kualitas belajar meningkat, sehingga mampu mengatasi kesulitan belajar. Peningkatan belajar dapat dilihat dari perilaku siswa yang mampu lebih berkonsentrasi dalam belajar, tidak mengantuk, menunjukkan motivasi belajar, serius dalam pergi ke sekolah dan mampu mengatur waktu belajar dengan baik. Penelitian ini menekankan makna konseling kelompok behavioral sebagai sarana pengembangan perilaku adaptif melalui interaksi sosial. Fungsi pengembangan dan pencegahan terlihat dalam pembentukan kebiasaan belajar positif untuk mengatasi kesulitan belajar. Tujuan konseling kelompok behavioral dicapai melalui peningkatan konsentrasi, tanggung jawab, dan kemandirian dalam belajar siswa. Prinsip-prinsip





ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

konseling kelompok behavioral tercermin dalam penggunaan teknik pembiasaan dan penguatan berulang perilaku positif dalam dinamika kelompok.

Penelitian Indayani (2014) mengkaji penerapan konseling behavioral dengan penguatan positif sebagai upaya untuk meminimalkan perilaku bolos sekolah pada siswa kelas X.1 SMA N 1 Sawan tahun ajaran 2013/2014. Tindakan bimbingan dan konseling dilakukan dalam dua siklus dengan dampak pada pengurangan perilaku bolos sekolah. Studi ini menunjukkan bahwa konseling kelompok behavioral memiliki makna sebagai layanan pendukung yang mendorong perubahan perilaku maladaptif menuju perilaku yang adaptif. Fungsi kuratif dan preventif terlihat dalam upaya meminimalkan perilaku bolos sekolah melalui penguatan positif. Tujuan konseling kelompok behavioral dicapai dengan meningkatnya disiplin kehadiran siswa. Prinsip behavioral diwujudkan melalui pemberian penguatan untuk perilaku kehadiran, yang mendorong siswa untuk mengulangi perilaku adaptif secara konsisten.

Penelitian Ahmad Manan D (2019) mengkaji penerapan pendekatan konseling kelompok behavioral yang efektif untuk meningkatkan disiplin siswa. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa di MAN X Magelang. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan antara skor perilaku disiplin selama pre-test dan post-test, dengan skor rata-rata awal yang diperoleh selama pre-test sebesar 93,8 dan post-test meningkat menjadi 98,9. Penelitian ini menggambarkan konseling kelompok sebagai platform pembelajaran sosial untuk mengembangkan perilaku disiplin. Fungsi pengembangan tersebut tercermin dalam peningkatan pengendalian diri dan kepatuhan terhadap aturan. Tujuan konseling kelompok tercapai melalui perubahan signifikan dalam perilaku disiplin siswa. Prinsip-prinsip konseling kelompok behavioral terlihat dalam penggunaan latihan perilaku, evaluasi pre-test dan post-test, dan penguatan perilaku disiplin dalam dinamika kelompok.

Henderson (2021) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa teknik modeling dalam pengaturan kelompok sangat efektif karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar dari dan saling mendukung. Sementara itu, Mitchell (2018) juga mengidentifikasi teknik modeling untuk meningkatkan disiplin belajar dengan menyesuaikan model yang dipilih siswa dengan karakteristik mereka. Temuan Henderson dan Mitchell memperkuat makna konseling kelompok sebagai proses pembelajaran sosial melalui interaksi dan modeling. Fungsi perkembangan dan pencegahan terlihat jelas dalam upaya membangun perilaku belajar yang disiplin secara berkelanjutan. Tujuan konseling kelompok behavioral dicapai dengan meningkatkan internalisasi perilaku positif. Prinsip-prinsip behavioral terlihat jelas dalam teknik modeling, di mana siswa belajar melalui pengamatan dan peniruan model yang relevan dengan karakteristik mereka.

Penelitian Damayanti dan Aeni (2016) menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis behavioral dengan teknik modeling efektif mengurangi perilaku agresif fisik dan verbal pada siswa di SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Hasil uji t sampel berpasangan menunjukkan penurunan signifikan pada perilaku agresif disertai dengan peningkatan pengendalian diri dan perilaku sosial adaptif. Temuan ini menegaskan makna konseling kelompok behavioral sebagai layanan kuratif untuk mengatasi masalah sosial emosional, dengan tujuan memodifikasi perilaku maladaptif melalui prinsip pembelajaran, penguatan, dan dinamika kelompok. Fungsi kuratif konseling kelompok behavioral terlihat pada penurunan perilaku agresif fisik dan verbal. Tujuan konseling



ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

kelompok behavioral tercapai melalui peningkatan pengendalian diri dan perilaku sosial adaptif. Prinsip konseling kelompok behavioral perilaku diwujudkan melalui teknik modeling dan penguatan perilaku positif dalam dinamika kelompok.

Penelitian oleh Ahmad Irfan Nurul Chairi dkk. (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis perilaku dengan teknik modeling efektif meningkatkan disiplin belajar siswa SMP. Semua subjek mengalami peningkatan dari kategori rendah pada pre-test ke kategori tinggi pada post-test, dengan hasil uji t sampel berpasangan yang signifikan ($\text{sig.} = 0,001 < 0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa konseling kelompok berbasis behavioral efektif memodifikasi perilaku belajar dan memperkuat perilaku positif melalui observasi, imitasi, dan penguatan dalam dinamika kelompok, sekaligus menjalankan fungsi preventif, kuratif, dan perkembangan. Dengan demikian, penelitian ini mencerminkan makna konseling kelompok sebagai layanan yang membantu siswa mengembangkan disiplin belajar dan tanggung jawab pribadi. Fungsi preventif, kuratif, dan perkembangan berjalan secara bersamaan. Tujuan konseling kelompok behavioral tercapai melalui peningkatan disiplin belajar dari kategori rendah ke kategori tinggi. Prinsip-prinsip konseling kelompok behavioral terlihat jelas dalam proses observasi, imitasi, penguatan, dan evaluasi perubahan perilaku melalui pre-test dan post-test.

Pembahasan

1. Makna Konseling Kelompok dalam pendekatan behavioral

Konseling kelompok adalah proses bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada kelompok yang terdiri dari 5 hingga 10 orang melalui dinamika kelompok dengan membahas masalah pribadi dan sosial. Tujuan utama konseling kelompok adalah agar kelompok tersebut memperoleh pemahaman diri, beradaptasi, dan terampil dalam memecahkan masalah. Menurut Gazda (1989), konseling kelompok adalah hubungan tatap muka antara seorang konselor dan sejumlah klien yang memiliki kebutuhan serupa, untuk mencapai tujuan perkembangan dan pemecahan masalah. Menurut Corey (2016), konseling kelompok adalah proses interpersonal yang dinamis, yang berfokus pada perubahan perilaku, pemahaman diri, dan peningkatan keterampilan sosial melalui interaksi antar anggota kelompok.

Salah satu pendekatan yang sering digunakan dalam konseling kelompok adalah pendekatan behavioral. Pendekatan ini menekankan bahwa perilaku individu merupakan hasil dari proses pembelajaran, termasuk perilaku maladaptif, sehingga perilaku tersebut dapat dimodifikasi (Corey, 2009). Konseling kelompok yang menggunakan pendekatan behavioral memanfaatkan prosedur sistematis dengan prinsip-prinsip pembelajaran untuk membantu individu mengembangkan perilaku adaptif. Pendekatan behavioral menekankan bahwa perilaku individu dibentuk melalui pengkondisian klasik, pembelajaran operan, dan pembelajaran sosial. Fokus utama konseling adalah perilaku yang dapat diamati, bukan aspek bawah sadar atau kepribadian. Perubahan dicapai melalui pelatihan, penguatan, modeling, dan modifikasi perilaku.

Konseling kelompok behavioral membantu individu mengidentifikasi perilaku yang ingin mereka ubah dan mengembangkan strategi untuk mencapai perilaku positif. Teknik yang digunakan meliputi reinforcement, punishment, modeling, role play, dan kontrak perilaku (Murniasih dkk., 2020). Kelompok diibaratkan sebagai laboratorium sosial tempat anggota dapat





ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

belajar, meniru, dan mempraktikkan perilaku baru. Pendekatan behavioral dalam konseling kelompok memiliki makna sebagai berikut:

a. Konseling sebagai platform untuk proses pembelajaran sosial

Konseling kelompok dianggap sebagai alat pembelajaran sosial, di mana anggota kelompok secara langsung memperoleh pengalaman melalui interaksi, mempelajari perilaku positif dalam kelompok, dan kemudian mencoba menerapkan perilaku ini dalam situasi kelompok. Oleh karena itu, diharapkan kelompok dapat menjadi tempat untuk menginternalisasi perilaku baru melalui proses pembelajaran yang aktif dan reflektif.

b. Konseling sebagai Proses Modifikasi Perilaku

Konselor membantu peserta kelompok mengenali perilaku bermasalah, seperti agresi dan rendah diri, dan menerapkan teknik perilaku untuk membimbing peserta menuju perilaku adaptif. Teknik yang dapat digunakan meliputi penguatan, bermain peran, desensitisasi sistematis, dan token ekonomi.

c. Konseling sebagai Proses Penguatan Perubahan

Lingkungan kelompok memberikan dukungan sosial untuk lebih memperkuat perilaku positif. Faktor penting dalam memperkuat motivasi adalah umpan balik dari anggota dan konselor untuk memastikan konsistensi dalam perilaku baru. Dukungan kelompok ini membantu anggota mempertahankan perubahan positif yang dicapai selama proses konseling.

d. Konseling sebagai Sarana untuk Mempraktikkan Perilaku Baru

Anggota kelompok berlatih mengembangkan keterampilan sosial, seperti komunikasi asertif dan resolusi konflik, dengan menumbuhkan pemahaman bahwa kesalahan adalah bagian dari proses pembelajaran. Melalui latihan berulang dan refleksi kelompok, anggota dapat mengembangkan perilaku baru yang lebih efektif dalam kehidupan sosial mereka.

Dalam pendekatan behavioral, konseling kelompok dipandang sebagai laboratorium tempat setiap kelompok dapat belajar, meniru, dan mempraktikkan perilaku baru yang lebih positif. Melalui interaksi antara anggota kelompok dan konselor, proses pembelajaran menjadi lebih alami.

2. Fungsi dan Ciri Konseling Kelompok Behavioral

Corey dan Gladding (2016) menguraikan beberapa fungsi konseling kelompok yang secara umum dapat membantu mengatasi tantangan hidup, yaitu:

- Fungsi pemahaman: membantu anggota kelompok menyadari diri mereka sendiri, perasaan mereka, perilaku mereka, dan dampak perilaku mereka terhadap orang lain.
- Pencegahan: memberikan informasi dan keterampilan untuk mencegah potensi masalah pribadi atau sosial.
- Pengurangan: mengurangi atau membantu menyelesaikan masalah yang dialami peserta, baik masalah pribadi, sosial, maupun akademik.





ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

- d. Pemeliharaan dan pengembangan: memfasilitasi individu dalam mempertahankan perilaku positif dan mengembangkan potensi mereka.

Karakteristik konseling kelompok behavioral adalah:

- Berorientasi pada tujuan spesifik, di mana fokus konseling kelompok diarahkan pada perubahan atau pengembangan perilaku spesifik yang dapat diamati dan diukur secara jelas.
- Menggunakan teknik modifikasi perilaku. Proses konseling dapat menggunakan teknik seperti penguatan, modeling, pembentukan, dan token ekonomi untuk mendorong perilaku adaptif.
- Peran konselor adalah sebagai pelatih dan fasilitator. Konselor bertindak sebagai pelatih, memberikan arahan, dorongan, dan penguatan untuk perilaku yang diinginkan, bukan hanya sebagai pendengar pasif.
- Evaluasi didasarkan pada perubahan nyata. Keberhasilan konseling diukur dengan perubahan perilaku yang terlihat, bukan hanya berdasarkan perasaan atau pernyataan verbal peserta.

Perbandingan Konseling Kelompok dan Individual.

Konseling individual dilakukan secara tatap muka antara konselor dan klien, dengan fokus pada masalah pribadi klien. Konseling kelompok memanfaatkan interaksi sosial untuk pembelajaran kolaboratif. Konseling individual lebih mendalam dan personal, sedangkan kelompok menawarkan dukungan sosial dan umpan balik dari sesama anggota.

Aspek	Konseling Individual	Konseling Kelompok
Fokus	Perilaku spesifik satu individu	Perilaku anggota dalam interaksi sosial
Hubungan	Konselor ↔ konseli	Konselor ↔ kelompok + antaranggota
Peran Konselor	Pelatih pribadi, direktif	Fasilitator dan pemimpin kelompok
Teknik	Reinforcement, shaping, desensitisasi	Modeling, role playing, reinforcement kelompok, behavior rehearsal
Kelebihan	Intensif dan personal	Mendapat umpan balik sosial, lebih interaktif
Kelemahan	Kurang dukungan sosial	Kurang mendalam untuk masalah pribadi spesifik

Tujuan konseling kelompok dalam pendekatan Behavioral

Konseling kelompok dengan pendekatan behavioral memiliki tujuan utama untuk membantu anggota kelompok mengubah perilaku yang kurang adaptif melalui aktivitas pelatihan sosial dalam dinamika kelompok (Corey, 2016). Kelompok berfungsi sebagai sarana pembelajaran sosial, di mana anggota dapat meniru perilaku positif dari konselor dan rekan sebaya serta menerima umpan balik langsung yang memperkuat proses perubahan perilaku (Corey, 2016). Suasana kelompok juga bertindak sebagai dukungan sosial yang mendorong anggota untuk





ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

mempertahankan perilaku adaptif yang telah dipelajari (Gladding, 2016). Tujuan konseling kelompok behavioral diwujudkan melalui proses pembelajaran dan praktik perilaku dalam lingkungan kelompok yang supportif (Erford, 2018). Tujuan konkret konseling kelompok behavioral meliputi hal-hal berikut:

- a. Mendorong perilaku asertif.

Konseling membantu anggota kelompok mengembangkan kemampuan untuk mengekspresikan pendapat, perasaan, dan keinginan secara tepat melalui pelatihan perilaku dan umpan balik kelompok (Erford, 2018).

- b. Mengurangi ketakutan irasional.

Anggota dibantu untuk mengatasi kecemasan sosial melalui teknik desensitisasi sistematis dan penguatan positif, memungkinkan mereka untuk secara bertahap menavigasi situasi sosial (Miltenberger, 2012).

- c. Menyelesaikan konflik internal.

Konseling kelompok membantu individu memahami dan mengelola konflik internal yang menghambat pengambilan keputusan melalui bimbingan konselor dan refleksi perilaku kelompok (Corey, 2013).

- d. Membangun kebiasaan positif.

Melalui penggunaan penguatan positif, konselor memperkuat perilaku adaptif seperti disiplin, keterbukaan, dan saling menghormati hingga menjadi kebiasaan yang bertahan lama (Miltenberger, 2012).

- e. Menciptakan dukungan sosial yang sehat.

Kelompok berfungsi sebagai jaringan sosial yang memberikan rasa aman dan penerimaan, sehingga memotivasi anggota untuk mempertahankan perubahan perilaku positif (Gladding, 2016).

Menurut Corey & Corey (2021), tujuan konseling kelompok menggunakan pendekatan behavioral dapat diuraikan lebih spesifik sebagai berikut:

- a. Mengubah perilaku maladaptif.

Dalam konseling kelompok, anggota kelompok dibimbing untuk mengurangi perilaku yang dianggap tidak produktif atau perilaku yang dianggap menghambat perkembangan pribadi, seperti kecenderungan agresif, rasa malu yang berlebihan, kecemasan sosial, atau kebiasaan negatif seperti bolos sekolah dan merokok.

- b. Memperkuat perilaku adaptif.

Melalui pembelajaran langsung dalam konseling kelompok, model, dan penguatan, konseling membantu individu mengembangkan perilaku baru yang lebih efektif. Contohnya





ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

termasuk pelatihan dalam komunikasi, manajemen emosi, kerja sama, dan peningkatan ketegasan.

c. Meningkatkan keterampilan sosial.

Dinamika kelompok diharapkan dapat memberikan sarana pelatihan sosial di mana anggota belajar berinteraksi, menghormati perspektif orang lain, dan memberi serta menerima umpan balik yang konstruktif. Tujuan utamanya adalah membentuk hubungan sosial yang positif dan sehat.

d. Memupuk kesadaran diri.

Meskipun fokus utama pendekatan behavioral adalah perilaku yang tampak, konseling juga membantu peserta memahami hubungan antara rangsangan, respons, dan konsekuensi dari tindakan mereka. Kesadaran ini menjadi dasar untuk memodifikasi perilaku yang tidak efektif.

e. Meningkatkan kemandirian dalam pengelolaan perilaku.

Peserta kelompok dilatih untuk memantau dan mengatur perilaku mereka sendiri tanpa bergantung pada bimbingan konselor. Misalnya, individu yang cenderung mudah marah belajar menggunakan teknik pemantauan diri atau penguatan diri untuk mengelola emosi mereka secara mandiri.

5. Prinsip-prinsip Konseling Kelompok Berdasarkan Pendekatan Behavioral

Pendekatan behavioral dalam konseling didasarkan pada teori pembelajaran, khususnya pengkondisian klasik (Pavlov), pengkondisian operan (Skinner), dan pembelajaran sosial (Bandura). Pada dasarnya, perilaku manusia dibentuk, dipelajari, dapat diubah, dan dipertahankan melalui proses pembelajaran (Corey, 2016). Oleh karena itu, perubahan perilaku dapat diimplementasikan secara sistematis melalui intervensi konseling kelompok berbasis behavioral (Gladding, 2016). Prinsip-prinsip konseling kelompok behavioral meliputi:

a. Prinsip Perubahan Perilaku

Fokus utama konseling adalah perubahan perilaku yang dapat diamati dan nyata. Masalah anggota dipandang sebagai akibat dari perilaku yang salah, sehingga perilaku baru dapat dipelajari dan diperkuat melalui proses konseling (Corey, 2016).

b. Prinsip Pembelajaran Sosial

Kelompok berfungsi sebagai laboratorium sosial di mana anggota belajar dari satu sama lain melalui interaksi. Proses modeling dan umpan balik kelompok mempercepat pembelajaran perilaku adaptif (Gladding, 2016).

c. Prinsip Penguatan





ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

Perilaku positif diperkuat melalui pujian, hadiah, atau dukungan sosial, sehingga cenderung dipertahankan, sedangkan perilaku negatif dapat dikurangi dengan menghilangkan penguatan atau memberikan konsekuensi (Skinner, 1953).

d. Prinsip Pembentukan Bertahap

Perubahan perilaku dilakukan secara bertahap, mulai dari perilaku sederhana hingga perilaku yang lebih kompleks, sesuai dengan kemampuan dan kesiapan individu (Miltenberger, 2012).

e. Prinsip Praktik dan Latihan

Anggota kelompok diberi kesempatan untuk mempraktikkan perilaku baru melalui permainan peran dan simulasi berulang untuk memastikan perilaku tersebut menjadi kebiasaan (Erford, 2018).

f. Prinsip Evaluasi Empiris

Keberhasilan konseling diukur berdasarkan perubahan perilaku yang dapat diamati secara objektif, seperti peningkatan kehadiran, penurunan agresi, atau peningkatan keterampilan sosial (Erford, 2018).

g. Prinsip Keterlibatan Aktif

Konseling kelompok behavioral membutuhkan partisipasi aktif anggota dalam latihan dan aktivitas kelompok sebagai sarana utama perubahan perilaku (Corey, 2016).

h. Prinsip Dukungan Sosial

Suasana kelompok yang aman dan supportif mendorong anggota untuk mencoba perilaku baru, sementara dukungan sosial memperkuat keberhasilan modifikasi perilaku (Gladding, 2016).

Contoh penerapan prinsip-prinsip konseling kelompok behavioral meliputi perubahan perilaku nyata melalui kontrak perilaku, proses pembelajaran sosial melalui model teman sebaya, pemberian penguatan dalam bentuk hadiah kecil, pembentukan perilaku secara bertahap (shaping), pelatihan melalui permainan peran, dan evaluasi empiris berdasarkan penurunan pelanggaran disiplin setelah layanan konseling kelompok (Erford, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan sintesis berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan behavioral efektif dalam mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan siswa, khususnya dalam perilaku akademik, disiplin, dan sosial. Penelitian oleh Wilantara (2013) dan Wirnawati (2013) menunjukkan bahwa konseling kelompok perilaku memainkan peran penting dalam meningkatkan motivasi dan kebiasaan belajar melalui teknik desensitisasi dan pembiasaan sistematis. Temuan ini menekankan makna konseling kelompok sebagai proses dukungan terstruktur dan alat pembelajaran sosial yang mendorong perubahan perilaku adaptif secara bertahap. Lebih lanjut, penelitian oleh Indayani (2014), Ahmad Manan D. (2019), dan Ahmad





ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

Irfan Nurul Chairi dkk. (2025) menunjukkan bahwa fungsi kuratif, preventif, dan perkembangan dalam konseling kelompok behavioral beroperasi secara bersamaan, terutama melalui penguatan positif, pelatihan perilaku, dan evaluasi empiris (pre-test dan post-test).

Perubahan nyata dalam ketidakhadiran dan disiplin siswa mencerminkan tujuan konseling kelompok behavioral, yaitu untuk membantu individu mengelola perilaku maladaptif dan mengembangkan tanggung jawab pribadi. Sementara itu, penelitian oleh Henderson (2021), Mitchell (2018), dan Damayanti dan Aeni (2016) mengkonfirmasi efektivitas teknik modeling dalam dinamika kelompok. Teknik ini memperkuat prinsip pembelajaran sosial dari pendekatan behavioral, di mana anggota kelompok belajar melalui observasi, imitasi, dan dukungan sosial. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok behavioral berfungsi sebagai laboratorium sosial yang memungkinkan perubahan perilaku yang sistematis, terukur, dan berkelanjutan.

Meskipun menunjukkan hasil positif, penelitian-penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sebagian besar penelitian yang ditinjau terbatas pada konteks sekolah tertentu dengan jumlah subjek yang relatif kecil. Kedua, sebagian besar penelitian berfokus pada jangka pendek, sehingga keberlanjutan perubahan perilaku belum dipelajari secara ekstensif. Ketiga, variasi karakteristik peserta dan perbedaan pengaturan belum sepenuhnya dianalisis secara komparatif. Berdasarkan keterbatasan ini, penelitian masa depan disarankan untuk menguji efektivitas konseling kelompok behavioral dalam konteks dan tingkat pendidikan yang lebih beragam, menggunakan desain longitudinal untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku, dan menggabungkan pendekatan perilaku dengan pendekatan lain untuk membuat intervensi konseling kelompok lebih komprehensif.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Dalam penulisan artikel ini, masing-masing penulis memiliki kontribusi sebagai berikut: **RUA** berkontribusi dalam penyusunan kerangka teori dan analisis konseptual mengenai pendekatan behavioral dalam konseling kelompok, bertanggung jawab atas pengumpulan data penelitian terdahulu dan penyusunan bagian studi literatur, penyusunan pembahasan, serta analisis komparatif terhadap makna, tujuan, fungsi dan prinsip konseling kelompok behavioral dan berperan dalam penulisan keseluruhan naskah, penyuntingan bahasa ilmiah, serta penyusunan kesimpulan dan daftar pustaka. **NV, NN** dan **RH** berperan sebagai dosen matakuliah teori dan model bimbingan konseling kelompok dengan melakukan bimbingan dan mengkritisi serta membantu memaksimalkan teori yang ada dalam tulisan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih pada keluarga yang selalu mendukung penulis, dosen pengampu matakuliah teori dan model bimbingan dan konseling kelompok yang sudah memberikan sumbangan berharga terkait dengan teori dan pembahasan pada artikel ini.

REFERENSI

- Akbar, R. M., Magdalena, D., Septina, N., Susanti, I. O., Rohmah, Z., & Fajri, N. S. A. (2023). *Analisis deskriptif motivasi belajar siswa melalui model belajar kombinasi pada pandemi Covid-19*. Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora, 2(5).





ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

- Angriyani, D., Angelika, V., Sari, I. P., & Howay, L. (2025). Implementasi Tes RIASEC dalam mengidentifikasi minat karier siswa di sekolah menengah kejuruan. *International Journal of Community Service Learning*, 9(2), 265. <https://doi.org/10.23887/ijcs1.v9i2.90870>
- Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214–238.
- Dewi, N., & Swasti, M. M. (2022). *Pengaruh kepuasan kerja, karakteristik individu dan komitmen organisasi terhadap kinerja karyawan CV Putra Dwi Jaya di Denpasar* (Doctoral dissertation, Universitas Mahasaswati Denpasar).
- Diwanti, S. Y. (2023). Penyusunan alat ukur perilaku marah pada remaja usia 12–17 tahun. *Jurnal Wacana*, 14(1).
- Efianingrum, A., Maryani, M., Sukardi, J. S., Hanum, F., & Dwiningrum, S. I. A. (2022). Kesadaran multikultural generasi Z dan implikasinya pada pendidikan. *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 22(1), 9–10.
- Fantofik, D., Maksum, M. N. R., Salim, H., Mustafa, T. A., Andhim, M., & Apriantoro, M. S. (2023). Tracing the progression of smartphone education: An in-depth bibliometric analysis on the Scopus database (2013–2023). In *Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)* (pp. 2875–2890).
- Fraser, A. M., Alexander, B. L., Abry, T., Sechler, C. M., & Fabes, R. A. (2022). *Youth hope and educational contexts* (E-book). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781138609877-ree117-1>
- Hakim, A. M., & Aristawati, V. N. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 10(2), 232–250.
- Hidayati, D. L., & Purwandari, E. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental di Indonesia: Kajian meta-analisis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(1), 270. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6536>
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2020). Hubungan antara literasi kesehatan mental, stigma diri terhadap intensi mencari bantuan pada dewasa awal. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(2), 66. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/JPKM>
- Maidiana, M. (2021). Penelitian survey. *Journal of Education*, 20–29.
- Manuaba, M. H. O. W. N., & Marheni, A. (2023). Peran efikasi diri dan kegigihan terhadap perilaku prososial guru sekolah luar biasa. *Jurnal Psikologi Mandala*, 7(1), 63–84.
- Marsidi, R. (2021). Identification of stress, anxiety, and depression levels of students in preparation for the exit exam competency test. *Journal of Vocational Health Studies*, 5, 87–93.





ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

- Meliala, A. K., & Ahman, A. (2024). Systematic literature review: Validitas konstruk skala psychological well-being Ryff. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(2), 950.
- Pittman, J., Severino, L., DeCarlo-Tecce, M. J., & Kiosoglous, C. (2020). An action research case study: Digital equity and educational inclusion during an emergent COVID-19 divide. *Journal for Multicultural Education*, 15(1), 68–84. <https://doi.org/10.1108/JME-09-2020-0099>
- Prabowo, B., Samsudin, A., Ghoniayah, I., Elvarreta, C. D., Wally, L. F., & Carolina, A. (2024). Motivasi kerja berpengaruh pada dimensi kepuasan kerja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 15689–15700.
- Pramesti, M. A., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2024). Berbagai kajian penelitian fleksibilitas psikologis: Tinjauan literatur. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14(1), 174–175. <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v14i1.8250>
- Putri, M. A., Bimantoko, I., Herton, N., & Listiyandini, R. A. (2023). Gambaran kesadaran, akses informasi, dan pengalaman terkait layanan kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia. *Jurnal Psikogenesis*, 11(1), 16.
- Raihana, P. A., Dewi, A. D., Syahrina, H. M., Sukmakarti, L. D., & Hapsari, W. H. (2023). Pengembangan alat ukur kesejahteraan psikologis remaja dalam lingkup keluarga. *Trilogi: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora*, 4(3), 168.
- Salimah, A. H., & Prathama, A. G. (2022). Pengaruh psychological flexibility terhadap cabin fever pada kelompok usia emerging adult di masa pandemi COVID-19. *Hearty*, 11(1), 49–55. <https://doi.org/10.32832/hearty.v11i1.8480>
- Saripah, 1 tifiandra, & Yulianti, F. (2023). Harapan siswa yang mengalami stres akademik. *G COUNS Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1).
- Simamora, B. (2022) Skala Likert, bias Penggunaan dan jalan keluarnya. *Jurnal Manajamen*, 12(1), 8.
- Sudirman, M. L., Kondolayuk, A., Sriwahyuningrum, A., Cahaya, I. M. E., Astuti, N. L. S., Setiawan, J., et al. (2023). *Metodologi penelitian 1* [E-book]. Penerbit Media Sains Indonesia.
- Sufyan, J., Jamali, & Fatimah, S. (2023). Masyarakat multikultural dalam mindset dan perilaku. *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 9(4), 1579.
- Sutanto, J., Arbarini, M., Kristianto, D. H., & Loretha, F. A. (2022). *Asesmen kebutuhan dan sumber belajar masyarakat* [E-book]. UNNES Press.
- Utami, S., & Hanifah, D. (2021). Risk factors of emotional mental problems of pre-school children in Sukabumi City. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 24(3), 192–201.
- Waruwu, M., Pu'at, N. S., Utami, R. P., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode penelitian kuantitatif: Konsep, jenis, tahapan dan kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1).





ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCES

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all* [E-book]. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063600>

Zagato, L. S. F. (2019). Efikasi diri dalam proses pembelajaran. Jurnal Review Pendidikan dan pengajaran, 2(2).