

Pemikiran I. Pavlov dan B.F. Skinner dan Implementasinya dengan Layanan BK

Maslina Daulay dan Yeni Karneli
Universitas Negeri Padang

E-mail: maslina@uinsyahada.ac.id dan yenikarneli@fip.unp.ac.id

Abstract

Guidance and counseling (G&C) services play an important role in supporting the optimal development of students, with assessment as the foundation. Assessment enables counselors to understand students' conditions and needs in order to design appropriate counseling programs. This research examines the relevance and potential application of the learning theories of I. Pavlov (classical conditioning) and B.F. Skinner (operant conditioning) in improving the effectiveness of counseling services, given the challenges in the practice of assessment in the field, such as limited counselor understanding and limited time and resources. Using the library research method, this study analyzes qualitative data from various literature sources. Results indicate that by providing an understanding of how behavior can be learned and modified, Pavlov's and Skinner's theories are relevant to counseling. Their application allows counselors to design effective interventions such as counterconditioning to overcome anxiety, positive reinforcement to increase motivation, and behavior shaping to develop positive behaviors. Integrating learning theory into the practice of counseling services will result in more effective and holistic services that help students achieve optimal development.

Keywords: Consulting, Assessment, Learning Theory, Classical Conditioning

Abstrak

Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) berperan penting dalam dunia pendidikan untuk mendukung perkembangan optimal siswa, dengan asesmen sebagai fondasinya. Asesmen memungkinkan konselor memahami kondisi dan kebutuhan siswa untuk merancang program bimbingan yang tepat. Penelitian ini mengkaji relevansi dan potensi penerapan teori belajar I. Pavlov (*classical conditioning*) dan B.F. Skinner (*operant conditioning*) dalam meningkatkan efektivitas layanan BK, mengingat tantangan dalam praktik asesmen di lapangan, seperti pemahaman konselor yang terbatas dan keterbatasan waktu dan sumber daya. Melalui metode *library research*, penelitian ini menganalisis data kualitatif dari berbagai sumber pustaka. Hasilnya menunjukkan bahwa teori Pavlov dan Skinner relevan untuk layanan BK karena memberikan pemahaman tentang bagaimana perilaku dapat dipelajari dan dimodifikasi. Penerapannya memungkinkan konselor merancang intervensi efektif, seperti *counterconditioning* untuk mengatasi kecemasan, penguatan positif untuk

meningkatkan motivasi, dan pembentukan perilaku untuk mengembangkan perilaku positif. Integrasi teori belajar ke dalam praktik layanan BK akan menghasilkan layanan yang lebih efektif dan holistik, membantu siswa mencapai perkembangan optimal.

Kata Kunci: Layanan BK, Asesmen, Teori Belajar, Classical Conditioning

A. PENDAHULUAN

Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) memegang peranan penting dalam dunia pendidikan. Layanan ini berfokus pada upaya membantu siswa untuk mengembangkan potensi diri mereka secara optimal. Asesmen menjadi pondasi awal dalam proses layanan BK. Melalui asesmen, konselor dapat menggali informasi penting mengenai kondisi dan kebutuhan siswa. Informasi ini menjadi dasar bagi konselor untuk menyusun program bimbingan yang tepat sasaran. Seiring dengan kemajuan zaman dan teknologi, asesmen BK pun perlu beradaptasi. Teori-teori belajar, termasuk yang dikembangkan oleh I. Pavlov dan B.F. Skinner, menawarkan perspektif yang dapat memperkaya praktik asesmen BK.¹

Meskipun asesmen merupakan fondasi penting dalam layanan BK, praktiknya di lapangan masih menemui beberapa tantangan. Kurangnya pemahaman konselor mengenai konsep dasar asesmen BK menjadi salah satu kendala. Sebagian konselor cenderung terpaku pada metode asesmen yang itu-itu saja dan belum sepenuhnya memanfaatkan beragam teknik asesmen yang tersedia. Keterbatasan waktu dan sumber daya juga menjadi kendala lain. Konselor seringkali mengeluhkan minimnya waktu dan sumber daya yang tersedia untuk melaksanakan asesmen secara komprehensif. Penggunaan metode asesmen tradisional yang cenderung memakan waktu dan tenaga juga menjadi permasalahan. Penggunaan angket berbasis kertas, misalnya, memerlukan waktu dan biaya untuk pencetakan dan pengumpulan data. Sementara itu, kemajuan teknologi informasi membuka peluang baru untuk melakukan asesmen jarak jauh melalui platform daring. Akan tetapi, belum semua konselor familiar dan siap untuk mengadopsi teknologi ini. Tantangan-tantangan ini menunjukkan urgensi untuk meningkatkan pemahaman konselor mengenai konsep dasar asesmen BK dan mengintegrasikan teori-teori belajar yang relevan, seperti teori I. Pavlov dan

¹ Yuri G. Pavlov and Boris Kotchoubey, "Oscillatory Brain Activity and Maintenance of Verbal and Visual Working Memory: A Systematic Review," *Psychophysiology* 59, no. 5 (2022), <https://doi.org/10.1111/psyp.13735>.

B.F. Skinner.²

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengkaji penerapan teori belajar dalam layanan BK. Misalnya, meneliti penerapan teori belajar B.F. Skinner dengan pendekatan behavioral model operant conditioning untuk mengatasi permasalahan pergaulan bebas pada siswa. Penelitian ini menemukan bahwa penguatan positif efektif untuk memotivasi siswa dan membentuk karakter yang baik. Melakukan analisis terhadap penerapan teori operant conditioning B.F. Skinner dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI). Penelitian mereka menunjukkan bahwa penggunaan penguatan positif dan negatif dapat meningkatkan motivasi belajar dan perilaku yang diharapkan. Mengeksplorasi pemanfaatan Google Forms sebagai alat bantu bagi guru BK dalam melakukan asesmen siswa. Penelitian ini menekankan kemudahan dan efektivitas penggunaan platform daring untuk asesmen, terutama di era pandemi. Penelitian-penelitian ini menjadi bukti konkret bahwa teori belajar dapat diterapkan untuk meningkatkan efektivitas layanan BK.³

Ivan Pavlov terkenal dengan teori classical conditioning yang menekankan bahwa pembelajaran terjadi melalui asosiasi stimulus. Teori ini dapat membantu konselor untuk memahami bagaimana pengalaman dan lingkungan seorang siswa berkontribusi dalam membentuk perilakunya. B.F. Skinner mengembangkan teori *operant conditioning* yang menekankan peran konsekuensi dalam proses pembelajaran. Menurut Skinner, konsekuensi dari suatu perilaku akan mempengaruhi kemungkinan perilaku tersebut terulang di masa mendatang. Teori ini dapat membantu konselor dalam merancang intervensi dan program BK yang efektif dengan memanfaatkan prinsip penguatan positif dan negatif.

Implementasi Pemikiran Pavlov dan Skinner dalam Layanan BK:
Penerapan Teori Pavlov: Teori Pavlov dapat membantu konselor dalam

² Andri Antoni, "Implementasi Teori Operant Conditioning B.F. Skinner Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam," *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2024): 181–91, <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.84>.

³ Lusi Oktavia and Maemonah Maemonah, "Penerapan Teori Belajar Behavioristik B.F Skinner Dalam Memotivasi Siswa Pada Pembelajaran PAI Di Sekolah Dasar," *Instructional Development Journal* 5, no. 1 (2022): 53, <https://doi.org/10.24014/idj.v5i1.19285>.

memahami bagaimana pengalaman masa lalu siswa, seperti trauma atau perundungan, dapat memengaruhi perilaku mereka. Konselor dapat mengidentifikasi stimulus yang memicu perilaku negatif siswa dan merancang strategi untuk memutus asosiasi stimulus-respons yang negatif. Penerapan Teori Skinner:⁴

Teori Skinner menawarkan berbagai teknik yang dapat diaplikasikan dalam layanan BK, seperti: Penguatan positif: Memberikan penghargaan atau pujian kepada siswa ketika mereka menunjukkan perilaku positif. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan frekuensi kemunculan perilaku positif tersebut. Penguatan negatif: Menghilangkan stimulus yang tidak menyenangkan ketika siswa menunjukkan perilaku yang diharapkan. Teknik ini dapat memotivasi siswa untuk menghindari stimulus negatif dengan melakukan perilaku yang diinginkan. Hukuman: Memberikan konsekuensi negatif untuk mengurangi frekuensi perilaku yang tidak diinginkan. Skinner tidak menganjurkan penggunaan hukuman dalam pembentukan perilaku karena dianggap kurang efektif dalam jangka panjang dan memiliki banyak efek samping yang negatif. Shaping: Membentuk perilaku kompleks secara bertahap. Konselor dapat memberikan penguatan pada setiap tahapan yang mengarah pada perilaku target.

Teori I. Pavlov dan B.F. Skinner memberi landasan teoritis yang kuat dalam memahami dan memodifikasi perilaku manusia. Konselor dapat memanfaatkan teori-teori ini untuk mengidentifikasi faktor yang memengaruhi perilaku siswa, merancang intervensi dan program BK yang tepat sasaran, dan mengembangkan strategi untuk meningkatkan motivasi dan membentuk perilaku positif siswa. Integrasi teori-teori belajar ke dalam praktik layanan BK akan menghasilkan layanan yang lebih efektif dan holistik sehingga dapat membantu siswa mencapai perkembangan optimal.

⁴ Wenda Asmita and Wahidah Fitriani, "Analisis Konsep Dasar Assesmen Bimbingan Dan Konseling Dalam Konteks Pendidikan," *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 8, no. 2 (2022): 129, <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.7042>.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian tentang Pemikiran I. Pavlov dan B.F. Skinner dan Implementasinya dengan Layanan BK dilakukan dengan menggunakan metode *library research*. Penelitian ini akan berfokus pada mengkaji secara mendalam teori belajar yang dikembangkan oleh Ivan Pavlov (*classical conditioning*) dan B.F. Skinner (*operant conditioning*). Tujuannya adalah untuk mengeksplorasi relevansi dan potensi penerapan kedua teori tersebut dalam meningkatkan efektivitas layanan BK. Data penelitian ini akan dikumpulkan dari berbagai sumber pustaka, seperti buku teks tentang teori belajar, psikologi pendidikan, dan bimbingan konseling. jurnal ilmiah yang membahas teori *classical conditioning*, *operant conditioning*, dan aplikasinya dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan. artikel dan publikasi ilmiah lainnya yang relevan dengan topik penelitian. dokumen resmi tentang layanan BK di Indonesia, seperti pedoman, peraturan, dan kurikulum yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Data yang terkumpul akan dianalisis secara kualitatif dengan menggunakan teknik *content analysis* dan *interpretative analysis*. *Content analysis* dilakukan untuk mengidentifikasi tema-tema kunci, konsep-konsep penting, dan pola-pola yang muncul dalam data teori belajar dan layanan BK. *Interpretative analysis* dilakukan untuk menginterpretasikan makna dari data tersebut dan menghubungkan temuan-temuan dengan konteks layanan BK. Pendekatan utama dalam *library research* ini adalah mengembangkan kerangka kerja konseptual yang mengintegrasikan pemikiran Pavlov dan Skinner ke dalam praktik layanan BK. Kerangka kerja ini akan memetakan teknik dan strategi yang dapat digunakan konselor, disertai contoh implementasi prinsip *classical conditioning* dan *operant conditioning* dalam berbagai aspek layanan BK.⁵

⁵ Agustini et al., *Metode Penelitian Kualitatif (Teori & Panduan Praktis Analisis Data Kualitatif)* (Sumatera Utara: PT. Mifandi Mandiri Digital Redaksi, 2023).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ivan Pavlov dan B.F. Skinner merupakan dua tokoh besar dalam dunia psikologi, khususnya pada aliran behaviorisme yang memberikan kontribusi besar terhadap pemahaman tentang belajar dan perubahan perilaku. I. Pavlov, seorang fisiolog Rusia, dikenal dengan teorinya tentang *Classical Conditioning*, yang menitikberatkan pada pembelajaran melalui asosiasi stimulus-respons. Eksperimennya yang paling terkenal, yang melibatkan anjing, menunjukkan bagaimana stimulus netral, seperti bunyi bel, dapat memicu respons terkondisi, seperti salivasi, setelah berulang kali dipasangkan dengan stimulus tak terkondisi, seperti makanan. Di sisi lain, B.F. Skinner, seorang psikolog Amerika, mengembangkan teori *Operant Conditioning*, yang berfokus pada bagaimana konsekuensi suatu perilaku dapat mempengaruhi kemungkinan perilaku tersebut diulangi di masa depan. Skinner menunjukkan bahwa perilaku yang diikuti oleh penguatan positif, seperti hadiah atau pujian, akan cenderung diulangi, sementara perilaku yang diikuti oleh hukuman cenderung dihindari.⁶

Kedua teori ini memiliki implikasi penting dalam layanan Bimbingan Konseling (BK). Konselor dapat menggunakan prinsip-prinsip classical conditioning untuk memahami dan mengatasi masalah-masalah seperti kecemasan siswa. Misalnya, seorang siswa yang mengalami kecemasan saat ujian mungkin telah mengasosiasikan situasi ujian dengan pengalaman negatif di masa lalu. Konselor dapat menggunakan teknik *counterconditioning*, seperti *systematic desensitization*, untuk membantu siswa mengasosiasikan situasi ujian dengan perasaan rileks. Sementara itu, teori *Operant Conditioning* dapat diaplikasikan dalam berbagai intervensi BK, seperti memotivasi siswa, meningkatkan perilaku positif, dan memodifikasi perilaku yang tidak diinginkan. Konselor dapat menggunakan reinforcement positif, seperti memberikan pujian atau penghargaan, untuk memotivasi siswa dan memperkuat perilaku yang diinginkan. Penguatan negatif, seperti menghilangkan tugas yang tidak disukai sebagai hadiah, juga

⁶ A. C. Catania and V. J. Leytis, "Pavlov and Skinner. Two Lives in the Science (A Foreword to B. F. Skinner's Paper: Various Responses to the 'Pavlov' Stimulus)," *Rossiiskii Fiziologicheskii Zhurnal Imeni I.M. Sechenova / Rossiiskaia Akademiia Nauk* 85, no. 9–10 (1999): 1307–13.

dapat digunakan untuk memotivasi siswa. Namun, penting untuk diingat bahwa hukuman harus digunakan dengan hati-hati dan bijaksana, dikombinasikan dengan penguatan positif untuk perilaku yang diinginkan.

Sebuah studi kasus di SDN 65 Kota Bengkulu menunjukkan bagaimana teori *Operant Conditioning* berhasil diimplementasikan untuk meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) dan perilaku beribadah. Guru menerapkan strategi *reinforcement* positif dengan memberikan reward berupa nilai di atas KKM dan bingkisan kepada siswa yang berhasil mencapai target pembelajaran dan menunjukkan perilaku yang baik. Strategi ini terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan perilaku siswa. Tabel 6 pada sumber merangkum berbagai jenis *reinforcement* yang dapat diterapkan dalam pembelajaran PAI, baik penguatan positif maupun negatif. Penting untuk ditekankan bahwa setiap siswa adalah individu yang unik, dan penerapan teori behaviorisme dalam layanan BK harus disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing siswa. Konselor perlu melakukan asesmen yang komprehensif untuk memahami latar belakang, riwayat belajar, dan faktor-faktor lain yang memengaruhi perilaku siswa.⁷

Lebih lanjut, asesmen yang berkelanjutan sangat penting untuk mengevaluasi efektivitas program BK dan melakukan penyesuaian yang diperlukan. Konselor dapat menggunakan berbagai teknik asesmen, baik tes maupun non-tes, untuk mengumpulkan data tentang perkembangan siswa dan efektivitas intervensi yang dilakukan. Sebagai kesimpulan, pemikiran I. Pavlov dan B.F. Skinner, meskipun memiliki fokus yang berbeda, memberikan landasan yang kuat bagi layanan BK dalam memahami dan memodifikasi perilaku siswa. Dengan memahami prinsip-prinsip *classical conditioning* dan *operant conditioning*, serta melakukan asesmen yang cermat, konselor dapat merancang

⁷ Boris Kotchoubey and Yuri G. Pavlov, "A Systematic Review and Meta-Analysis of the Relationship between Brain Data and the Outcome in Disorders of Consciousness," *Frontiers in Neurology* 9, no. MAY (2018): 1–15, <https://doi.org/10.3389/fneur.2018.00315>.

dan mengimplementasikan program BK yang efektif untuk membantu siswa mencapai potensi maksimal mereka.⁸

I. Pavlov dan B.F. Skinner serta implementasinya dalam layanan bimbingan dan konseling (BK). Pavlov, melalui eksperimen klasiknya, menunjukkan bagaimana respon dapat dipelajari melalui asosiasi antara stimulus dan respons. Penelitian ini menekankan pentingnya pengkondisian klasik dalam memahami perilaku manusia, di mana individu dapat belajar merespons stimulus tertentu dengan cara yang telah diprogram sebelumnya. Hasil penelitian Pavlov dapat dilihat dalam grafik yang menunjukkan frekuensi respon terhadap stimulus yang diberikan, menggambarkan hubungan antara pengulangan dan penguatan dalam pembelajaran. Di sisi lain, B.F. Skinner mengembangkan teori pengkondisian operan, yang menekankan peran konsekuensi dalam membentuk perilaku. Skinner berargumen bahwa perilaku yang diikuti oleh penguatan cenderung diulang, sedangkan perilaku yang diikuti oleh hukuman cenderung dihindari. Hasil percobaan Skinner dapat disajikan dalam tabel yang menunjukkan variasi perilaku subjek berdasarkan jenis penguatan yang diterima, baik positif maupun negatif. Tabel ini menggambarkan bagaimana penguatan dapat meningkatkan frekuensi perilaku yang diinginkan dalam konteks layanan BK. Implementasi dari kedua pemikiran ini dalam layanan BK sangat relevan. Dengan memahami prinsip-prinsip pengkondisian, konselor dapat merancang intervensi yang efektif untuk membantu individu mengubah perilaku yang tidak diinginkan dan memperkuat perilaku positif. Misalnya, dalam sesi konseling, konselor dapat menggunakan teknik penguatan positif untuk mendorong siswa agar lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan sekolah. Dengan demikian, pemikiran Pavlov dan Skinner tidak hanya memberikan dasar teoritis yang kuat, tetapi juga menawarkan strategi praktis yang dapat diterapkan dalam konteks layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung perkembangan individu secara optimal.

⁸ R. Douglas Greer, "Teaching Practices to Save America's Schools: The Legacy of B. F. Skinner," *Journal of Behavioral Education* 1, no. 2 (1991): 159-64, <https://doi.org/10.1007/BF00957002>.

1. Konsep Dasar Pemikiran I. Pavlov dan Relevansi dengan BK

Konsep dasar pemikiran I. Pavlov berfokus pada pengkondisian klasik, di mana ia menunjukkan bahwa perilaku dapat dipelajari melalui asosiasi antara stimulus dan respons. Dalam eksperimen terkenalnya dengan anjing, Pavlov menemukan bahwa anjing dapat belajar untuk merespons suara bel dengan mengeluarkan air liur, meskipun bel tersebut tidak secara langsung terkait dengan makanan. Proses ini menggambarkan bagaimana stimulus netral dapat menjadi pemicu respons tertentu setelah diasosiasikan dengan stimulus yang memiliki makna, seperti makanan. Relevansi pemikiran Pavlov dalam konteks bimbingan dan konseling (BK) sangat signifikan, karena prinsip pengkondisian klasik dapat digunakan untuk memahami dan memodifikasi perilaku individu. Dalam layanan BK, konselor dapat menerapkan teknik pengkondisian untuk membantu klien mengatasi kecemasan atau ketakutan dengan mengasosiasikan situasi yang menakutkan dengan pengalaman positif. Dengan demikian, pemikiran Pavlov memberikan landasan teoritis yang kuat untuk merancang intervensi yang efektif dalam mendukung perubahan perilaku dan pengembangan individu dalam konteks bimbingan dan konseling.⁹

Konsep dasar pemikiran Ivan Pavlov berfokus pada fenomena pembelajaran melalui asosiasi, yang paling terkenal melalui eksperimen klasiknya dengan anjing. Pavlov menunjukkan bahwa stimulus netral, ketika dipasangkan secara konsisten dengan stimulus yang menghasilkan respons alami, dapat memicu respons yang sama meskipun stimulus netral tersebut tidak memiliki makna sebelumnya. Ini dikenal sebagai pengkondisian klasik, di mana anjing belajar untuk mengeluarkan air liur tidak hanya ketika makanan disajikan, tetapi juga ketika mendengar bunyi bel yang sebelumnya diasosiasikan dengan makanan.

Relevansi pemikiran Pavlov dengan bimbingan dan konseling (BK) terletak pada pemahaman tentang bagaimana perilaku dapat dipelajari dan dimodifikasi. Dalam konteks BK, prinsip pengkondisian klasik dapat

⁹ B. F. Skinner, *Verbal Behavior* (Kalamazoo: Cambridge, 1957).

digunakan untuk membantu individu mengatasi fobia atau kecemasan dengan mengubah asosiasi negatif menjadi positif. Misalnya, melalui teknik desensitisasi sistematis, seorang konselor dapat membantu klien mengurangi respons ketakutan terhadap situasi tertentu dengan memperkenalkan stimulus yang menenangkan secara bertahap. Dengan demikian, pemikiran Pavlov memberikan dasar ilmiah untuk memahami proses pembelajaran dan perubahan perilaku dalam praktik bimbingan dan konseling.¹⁰

a. Stimulus Netral (*Neutral Stimulus*)

Stimulus netral (*Neutral Stimulus*) adalah suatu rangsangan yang pada awalnya tidak memiliki kemampuan untuk memicu respons tertentu dalam individu, tetapi dapat menjadi signifikan melalui proses pembelajaran. Dalam konteks pengkondisian klasik, stimulus netral dapat diubah menjadi stimulus yang memicu respons ketika dipasangkan secara konsisten dengan stimulus yang sudah memiliki kemampuan untuk memicu respons tersebut. Misalnya, suara bel yang awalnya tidak menimbulkan reaksi pada anjing dapat menjadi stimulus yang memicu salivasi setelah bel tersebut sering kali diiringi dengan pemberian makanan. Dengan demikian, stimulus netral berfungsi sebagai alat dalam proses pembelajaran untuk membentuk asosiasi antara rangsangan dan respons.¹¹

Stimulus netral, dalam konteks pemikiran I. Pavlov dan B.F. Skinner, merujuk pada rangsangan yang awalnya tidak memicu respons tertentu, tetapi dapat menjadi signifikan melalui proses pengkondisian. Dalam layanan bimbingan dan konseling (BK), pemahaman tentang stimulus netral dapat diterapkan untuk membantu individu mengubah respons mereka terhadap situasi tertentu. Misalnya, dalam pengkondisian klasik, suara bel yang awalnya netral dapat diasosiasikan dengan pengalaman positif, sehingga dapat digunakan untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi klien. Dengan demikian, penerapan

¹⁰ William Stephenson, "A Sentence from B. F. Skinner," *Operant Subjectivity* 28, no. 3/4 (2005): 97–115, <https://doi.org/10.22488/okstate.05.100545>.

¹¹ Marc N. Richelle, *Psychology Library Editions: Cognitive Science, Journal GEEJ*, vol. 7 (New York: Routledge, 2020).

konsep stimulus netral dalam layanan BK dapat membantu dalam membentuk perilaku dan respons yang lebih adaptif melalui teknik-teknik pengkondisian yang efektif.

Dalam layanan Bimbingan dan Konseling (BK), pemikiran I. Pavlov dan B.F. Skinner dapat diimplementasikan untuk mendukung pengembangan perilaku positif siswa. Konsep pengkondisian klasik yang dikemukakan oleh Pavlov dapat digunakan untuk membantu siswa mengasosiasikan situasi stres dengan respons relaksasi, misalnya dengan mengajarkan teknik pernapasan yang menenangkan saat mereka merasa cemas. Selain itu, konselor dapat menciptakan asosiasi positif terhadap perilaku yang diinginkan dengan memberikan stimulus positif, seperti pujian atau reward, ketika siswa berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelas atau menyelesaikan tugas.

b. Aplikasi dalam layanan BK

Dalam layanan Bimbingan dan Konseling (BK), pemikiran I. Pavlov dan B.F. Skinner dapat diimplementasikan untuk mendukung pengembangan perilaku positif siswa. Konsep pengkondisian klasik yang dikemukakan oleh Pavlov dapat digunakan untuk membantu siswa mengasosiasikan situasi stres dengan respons relaksasi, misalnya dengan mengajarkan teknik pernapasan yang menenangkan saat mereka merasa cemas. Selain itu, konselor dapat menciptakan asosiasi positif terhadap perilaku yang diinginkan dengan memberikan stimulus positif, seperti pujian atau reward, ketika siswa berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelas atau menyelesaikan tugas.¹²

Di sisi lain, prinsip pengkondisian operan yang dikembangkan oleh Skinner dapat diterapkan melalui reinforcement positif untuk mendorong perilaku baik. Dalam sesi konseling, konselor dapat memberikan

¹² Kiki Melita Andriani, Maemonah, and Rz. Ricky Satria Wiranata, "Penerapan Teori Belajar Behavioristik B. F. Skinner Dalam Pembelajaran : Studi Analisis Terhadap Artikel Jurnal Terindeks Sinta Tahun 2014 - 2020," *SALIHA: Jurnal Pendidikan & Agama Islam* 5, no. 1 (2022): 78–91, <https://doi.org/10.54396/saliha.v5i1.263>.

penghargaan atau pengakuan kepada siswa yang menunjukkan kemajuan dalam mengatasi masalah pribadi atau akademis. Meskipun penggunaan konsekuensi negatif harus dilakukan dengan hati-hati, pendekatan ini dapat membantu mengubah perilaku yang tidak diinginkan dengan memberikan konsekuensi yang sesuai. Selain itu, program modifikasi perilaku dapat dikembangkan untuk fokus pada penguatan perilaku positif dan pengurangan perilaku negatif melalui pengamatan dan penilaian yang sistematis.

Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip Pavlov dan Skinner, layanan BK dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan perilaku adaptif dan membantu siswa dalam mengatasi tantangan emosional dan sosial yang mereka hadapi. Melalui pendekatan ini, konselor dapat memberikan dukungan yang efektif dan berkelanjutan bagi siswa dalam proses pembelajaran dan perkembangan pribadi mereka.

2. Konsep Dasar Pemikiran B.F. Skinner dan Relevansi dengan BK

Pemikiran B.F. Skinner berfokus pada konsep penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*) sebagai mekanisme utama dalam pembentukan perilaku. Skinner berargumen bahwa perilaku dapat dimodifikasi melalui konsekuensi yang mengikuti tindakan tersebut, di mana penguatan positif dapat meningkatkan frekuensi perilaku yang diinginkan, sementara hukuman dapat mengurangi perilaku yang tidak diinginkan. Dalam konteks bimbingan dan konseling (BK), prinsip-prinsip Skinner sangat relevan karena dapat diterapkan untuk membantu individu mengembangkan perilaku positif dan mengatasi perilaku maladaptif. Misalnya, dalam layanan BK, konselor dapat menggunakan teknik penguatan untuk memotivasi klien dalam mencapai tujuan pribadi atau akademis, serta menerapkan strategi hukuman yang konstruktif untuk mengurangi perilaku yang merugikan. Dengan demikian, pemikiran Skinner memberikan landasan yang kuat untuk merancang intervensi yang efektif dalam layanan BK, dengan fokus pada perubahan

perilaku yang berkelanjutan melalui pemahaman dan penerapan prinsip-prinsip *operant conditioning*.¹³

3. Relevansi Pemikiran Pavlov dan Skinner terhadap Implementasi Layanan BK

Relevansi pemikiran I. Pavlov dan B.F. Skinner terhadap implementasi layanan bimbingan dan konseling (BK) terletak pada pemahaman mendalam tentang bagaimana perilaku manusia dapat dipelajari dan dimodifikasi. Pemikiran Pavlov tentang pengkondisian klasik memberikan wawasan tentang bagaimana asosiasi antara stimulus dan respons dapat digunakan untuk membantu individu mengatasi masalah emosional atau perilaku. Dalam konteks BK, konselor dapat menerapkan teknik pengkondisian klasik untuk menciptakan pengalaman positif yang mengubah persepsi klien terhadap situasi tertentu, sehingga mengurangi kecemasan atau ketakutan yang mereka alami.¹⁴

Sementara itu, pemikiran Skinner mengenai pengkondisian operan menekankan pentingnya konsekuensi dalam membentuk perilaku. Skinner menunjukkan bahwa perilaku yang diikuti oleh penguatan cenderung diulang, sedangkan perilaku yang diikuti oleh hukuman cenderung dihindari. Dalam layanan BK, konselor dapat menggunakan prinsip ini untuk merancang intervensi yang memperkuat perilaku positif melalui penguatan positif, seperti pujian atau penghargaan, yang mendorong klien untuk terlibat lebih aktif dalam proses pembelajaran dan pengembangan diri. Dengan menggabungkan kedua pendekatan ini, layanan BK dapat lebih efektif dalam membantu individu mencapai perubahan perilaku yang diinginkan, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mendukung perkembangan pribadi mereka.

a. Teori Pavlov dalam Layanan BK

¹³ Catherine M Mingee, "EScholarship International Journal of Comparative Psychology," *International Journal of Comparative Psychology* 27, no. 4 (2013): 26.

¹⁴ María José Carrasco Galán and María Prieto Ursúa, "Skinner, Contribuciones Del Conductismo a La Educación," *Padres y Maestros. Publicación de La Facultad de Ciencias Humanas y Sociales* 0, no. 367 (2016): 77, <https://doi.org/10.14422/pym.i367.y2016.014>.

Teori Pavlov, yang dikenal dengan konsep pengkondisian klasik, dapat diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling (BK) untuk memahami bagaimana respon emosional dan perilaku siswa dapat dipengaruhi oleh stimulus tertentu. Dalam konteks layanan BK, pendekatan ini membantu konselor untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana siswa dapat belajar mengasosiasikan pengalaman positif dengan situasi yang sebelumnya menimbulkan kecemasan atau ketidaknyamanan. Misalnya, dengan menggunakan teknik pengkondisian, konselor dapat membantu siswa mengatasi ketakutan atau kecemasan yang berkaitan dengan situasi sosial atau akademik dengan memberikan penguatan positif setiap kali siswa berhasil menghadapi situasi tersebut. Dengan demikian, penerapan teori Pavlov dalam layanan BK tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga pada pembentukan asosiasi positif yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Implementasi teori ini, bersamaan dengan pendekatan B.F. Skinner yang menekankan pada penguatan perilaku, menciptakan kerangka kerja yang komprehensif untuk mendukung perkembangan siswa secara holistik dalam lingkungan pendidikan.¹⁵

4. Integrasi dengan Pendekatan BK Modern

Integrasi pemikiran I. Pavlov dan B.F. Skinner dengan pendekatan bimbingan dan konseling (BK) modern dapat dilihat melalui penerapan prinsip-prinsip pembelajaran yang mereka kembangkan, yaitu klasifikasi respon dan penguatan. Pavlov, dengan eksperimen kondisioning klasiknya, menunjukkan bagaimana perilaku dapat dipengaruhi oleh asosiasi antara stimulus dan respon, yang dapat diterapkan dalam layanan BK untuk membantu klien memahami dan mengubah pola perilaku yang tidak diinginkan melalui teknik pengondisian.¹⁶

¹⁵ Oktavia and Maemonah, "Penerapan Teori Belajar Behavioristik B.F Skinner Dalam Memotivasi Siswa Pada Pembelajaran PAI Di Sekolah Dasar."

¹⁶ William O'Donohue and Kyle E. Ferguson, "The Psychology of B. F. Skinner For," in *Sage Academic Books The* (Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc., 2012), 26, <https://doi.org/https://doi.org/10.4135/9781452229409>.

Di sisi lain, Skinner dengan teori operant conditioning-nya menekankan pentingnya konsekuensi dalam membentuk perilaku, yang relevan dalam konteks BK modern, di mana penguatan positif dapat digunakan untuk memotivasi individu dalam mencapai tujuan pribadi dan sosial. Dengan menggabungkan kedua pendekatan ini, layanan BK dapat lebih efektif dalam merancang intervensi yang tidak hanya memperhatikan aspek kognitif dan emosional klien, tetapi juga memanfaatkan mekanisme pembelajaran yang telah terbukti secara empiris, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku yang positif dan berkelanjutan.

Integrasi pemikiran I. Pavlov dan B.F. Skinner dalam layanan bimbingan dan konseling (BK) modern menciptakan pendekatan yang holistik dan efektif untuk mendukung perkembangan siswa. Dengan memanfaatkan prinsip pengkondisian klasik dari Pavlov, konselor dapat membantu siswa membangun asosiasi positif terhadap pengalaman yang menantang, sehingga mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri. Sementara itu, penerapan teori Skinner melalui penguatan positif dan negatif memungkinkan konselor untuk memodifikasi perilaku siswa dengan cara yang konstruktif, mendorong mereka untuk mengadopsi perilaku yang lebih baik dan produktif. Dalam konteks BK modern, integrasi kedua teori ini memberikan landasan yang kuat untuk merancang intervensi yang tidak hanya fokus pada perubahan perilaku, tetapi juga pada pengembangan emosional dan sosial siswa. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya meningkatkan efektivitas layanan BK, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan inklusif bagi semua siswa.

5. Teori Skinner dalam Layanan BK

Teori Skinner, yang berfokus pada pengkondisian operan, memiliki relevansi yang signifikan dalam layanan bimbingan dan konseling (BK) dengan menekankan pentingnya penguatan dalam membentuk perilaku. Dalam konteks ini, konselor dapat menggunakan prinsip penguatan positif untuk mendorong perilaku yang diinginkan pada klien, seperti memberikan pujian

atau reward ketika klien menunjukkan kemajuan dalam mencapai tujuan mereka. Selain itu, penguatan negatif dapat diterapkan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dengan menghilangkan rangsangan yang tidak menyenangkan setelah perilaku yang diinginkan ditunjukkan. Dengan memahami dan menerapkan teori Skinner, layanan BK dapat lebih efektif dalam membantu individu mengembangkan keterampilan dan strategi yang diperlukan untuk mengatasi tantangan pribadi, serta meningkatkan kesejahteraan mental mereka.¹⁷

Teori B.F. Skinner, yang dikenal sebagai teori pengkondisian operan, menekankan bahwa perilaku manusia dapat dimodifikasi melalui konsekuensi yang mengikuti tindakan tersebut, di mana perilaku yang diperkuat cenderung diulang, sedangkan perilaku yang tidak diperkuat cenderung menghilang. Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling (BK), prinsip-prinsip Skinner dapat diterapkan untuk membantu individu mengembangkan perilaku positif dan mengurangi perilaku negatif. Misalnya, konselor dapat menggunakan reinforcement positif, seperti pujian atau penghargaan, untuk mendorong klien dalam mencapai tujuan tertentu, seperti meningkatkan keterampilan sosial atau mengatasi kecemasan. Selain itu, teknik penguatan negatif dapat digunakan untuk menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan dengan menghapus stimulus yang tidak menyenangkan setelah perilaku yang diinginkan ditunjukkan. Dengan demikian, implementasi teori Skinner dalam layanan BK memberikan pendekatan yang sistematis dan berbasis bukti untuk memfasilitasi perubahan perilaku yang konstruktif dan mendukung perkembangan individu.¹⁸

Kerangka teoritis Skinner, yang berpusat pada prinsip pengkondisian operan, memiliki signifikansi substansial dalam domain layanan bimbingan dan konseling (BK) dengan menggarisbawahi peran penting penguatan dalam modulasi perilaku. Dalam kerangka ini, konselor dapat menggunakan prinsip-prinsip penguatan positif untuk mempromosikan perilaku yang menguntungkan pada klien, dicontohkan dengan pemberian pujian atau penghargaan ketika

¹⁷ Richelle, *Psychology Library Editions: Cognitive Science*.

¹⁸ Stephenson, "A Sentence from B. F. Skinner."

klien menunjukkan kemajuan dalam pencapaian tujuan mereka. Selanjutnya, penguatan negatif dapat digunakan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dengan penghentian rangsangan permusuhan yang bergantung pada demonstrasi perilaku yang diinginkan. Melalui pemahaman yang komprehensif dan implementasi teori Skinner, layanan BK dapat meningkatkan kemandirian mereka dalam membantu individu untuk menumbuhkan keterampilan dan strategi yang diperlukan yang penting untuk mengatasi tantangan pribadi, sehingga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental mereka. Teori pengkondisian operan yang diajukan oleh BF Skinner menyatakan bahwa perilaku manusia dapat dimodifikasi melalui konsekuensi yang terjadi setelah suatu tindakan, di mana perilaku yang diperkuat cenderung diulang, sedangkan perilaku yang tidak diperkuat cenderung berkurang. Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling (BK), prinsip-prinsip yang diartikulasikan oleh Skinner dapat dioperasionalkan untuk membantu individu dalam membina perilaku positif sambil secara bersamaan membatasi perilaku negatif. Misalnya, konselor dapat menerapkan strategi penguatan positif, seperti pujian verbal atau ekspresi penghargaan, untuk memotivasi klien menuju realisasi tujuan tertentu, termasuk peningkatan keterampilan sosial atau manajemen kecemasan. Selain itu, teknik penguatan negatif dapat digunakan untuk memberantas perilaku yang tidak diinginkan dengan menghilangkan stimulus permusuhan setelah pameran perilaku yang diinginkan. Akibatnya, penerapan teori Skinner dalam layanan BK memberikan metodologi sistematis berbasis bukti untuk memfasilitasi transformasi perilaku konstruktif dan untuk meningkatkan perkembangan individu.

Teori B.F. Skinner, yang berakar pada Behaviorisme Radikal, memiliki implikasi yang signifikan dalam layanan Bimbingan dan Konseling (BK). Prinsip-prinsip inti teori Skinner, seperti penguatan, hukuman, dan pembentukan perilaku, dapat diterapkan untuk membantu individu memahami dan mengubah perilaku mereka, sehingga mencapai tujuan pribadi dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Salah satu konsep kunci dalam teori Skinner adalah penguatan, yang mengacu pada konsekuensi yang

meningkatkan kemungkinan suatu perilaku akan terulang. Dalam layanan BK, konselor dapat menggunakan penguatan positif, seperti pujian atau penghargaan, untuk mendorong perilaku yang diinginkan. Misalnya, konselor dapat memuji seorang siswa yang telah menunjukkan peningkatan dalam keterampilan sosial atau akademis mereka.

Sebaliknya, hukuman, yang mengurangi kemungkinan suatu perilaku terulang, dapat digunakan dengan hati-hati dalam layanan BK. Meskipun Skinner umumnya menganjurkan untuk menggunakan penguatan positif daripada hukuman, hukuman dapat diterapkan dalam situasi tertentu untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan atau berbahaya. Penting untuk dicatat bahwa hukuman harus digunakan secara etis dan manusiawi, dan fokusnya harus selalu pada modifikasi perilaku, bukan pada penghukuman individu. Pembentukan perilaku, proses bertahap untuk membentuk perilaku kompleks melalui penguatan langkah-langkah kecil menuju perilaku target, juga merupakan teknik yang berharga dalam layanan BK. Konselor dapat menggunakan pembentukan untuk membantu individu mengembangkan keterampilan baru atau mengatasi perilaku bermasalah. Misalnya, konselor dapat membantu seseorang yang mengalami kecemasan sosial untuk secara bertahap terlibat dalam situasi sosial, memberikan penguatan pada setiap langkah yang berhasil. Selain itu, teknologi pengajaran Skinner, yang menekankan pada pembelajaran yang dipersonalisasi dan penguatan yang sering, dapat diintegrasikan ke dalam layanan BK untuk meningkatkan efektivitas intervensi. Konselor dapat menggunakan prinsip-prinsip teknologi pengajaran untuk merancang program intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu, memberikan umpan balik yang teratur, dan memperkuat kemajuan menuju tujuan yang diinginkan.

Penerapan teori Skinner dalam layanan BK juga harus mempertimbangkan konteks budaya dan nilai-nilai individu. Konselor harus peka terhadap keragaman budaya dan menyesuaikan intervensi mereka agar selaras dengan nilai-nilai dan keyakinan klien mereka. Penting untuk diingat bahwa tujuan dari layanan BK adalah untuk memberdayakan individu untuk

membuat pilihan yang tepat dan mencapai kesejahteraan mereka sendiri, dan bukan untuk memaksakan seperangkat nilai atau perilaku tertentu. Kesimpulannya, teori Skinner menyediakan kerangka kerja yang komprehensif dan efektif untuk memahami dan mengubah perilaku manusia. Penerapan prinsip-prinsip teori ini dalam layanan BK dapat membantu individu mengembangkan keterampilan baru, mengatasi perilaku bermasalah, dan mencapai tujuan pribadi mereka. Dengan menggunakan teknik-teknik seperti penguatan, hukuman, pembentukan perilaku, dan teknologi pengajaran, konselor dapat memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan individu, memberdayakan mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih memuaskan dan bermakna.

D. PENUTUP

Pemikiran I. Pavlov dan B.F. Skinner memberikan landasan teoritis yang kuat untuk layanan bimbingan dan konseling (BK). Pavlov, melalui konsep pengkondisian klasik, menunjukkan bagaimana asosiasi stimulus-respons dapat memengaruhi perilaku, sementara Skinner, dengan teori pengkondisian operan, menekankan peran penguatan dan hukuman dalam membentuk perilaku. Penerapan kedua teori ini dalam layanan BK memungkinkan konselor untuk merancang intervensi yang efektif untuk memodifikasi perilaku, meningkatkan motivasi, dan mengatasi masalah emosional siswa.

Konselor dapat menggunakan teknik-teknik seperti desensitisasi sistematis, penguatan positif, dan pembentukan perilaku untuk membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal. Meskipun teori behaviorisme ini memberikan kerangka kerja yang bermanfaat, penting untuk diingat bahwa setiap siswa adalah individu yang unik dan pendekatan yang holistik, yang mempertimbangkan faktor kognitif, emosional, dan sosial, diperlukan dalam layanan BK. Pengembangan selanjutnya dapat fokus pada mengintegrasikan teori Pavlov dan Skinner dengan pendekatan BK modern, seperti terapi kognitif-perilaku, untuk menciptakan intervensi yang lebih komprehensif dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, Aully Grashinta, Sukarman San Putra, Feliks Arfid Guampe, Jakob Saddam Akbar, Romi Muhammad Alridho Lubis, Iyam Maryati, Ririnisahawaitun, Mike Nurmalia Sari Mesra, Paulus Robert Tuerah, May Vitha Rahmadhani, and Runi Rulangi. *Metode Penelitian Kualitatif (Teori & Panduan Praktis Analisis Data Kualitatif)*. Sumatera Utara: PT. Mifandi Mandiri Digital Redaksi, 2023.
- Antoni, Andri. "Implementasi Teori Operant Conditioning B.F. Skinner Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam." *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2024): 181–91. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.84>.
- Asmita, Wenda, and Wahidah Fitriani. "Analisis Konsep Dasar Assesmen Bimbingan Dan Konseling Dalam Konteks Pendidikan." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 8, no. 2 (2022): 129. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.7042>.
- B. F. Skinner. *Verbal Behavior*. Kalamazoo: Cambridge, 1957.
- Carrasco Galán, María José, and María Prieto Ursúa. "Skinner, Contribuciones Del Conductismo a La Educación." *Padres y Maestros. Publicación de La Facultad de Ciencias Humanas y Sociales* 0, no. 367 (2016): 77. <https://doi.org/10.14422/pym.i367.y2016.014>.
- Catania, A. C., and V. J. Leytis. "Pavlov and Skinner. Two Lives in the Science (A Foreword to B. F. Skinner's Paper: Various Responses to the 'Pavlov' Stimulus)." *Rossiiskii Fiziologicheskii Zhurnal Imeni I.M. Sechenova / Rossiiskaia Akademiia Nauk* 85, no. 9–10 (1999): 1307–13.
- Greer, R. Douglas. "Teaching Practices to Save America's Schools: The Legacy of B. F. Skinner." *Journal of Behavioral Education* 1, no. 2 (1991): 159–64. <https://doi.org/10.1007/BF00957002>.
- Kiki Melita Andriani, Maemonah, and Rz. Ricky Satria Wiranata. "Penerapan Teori Belajar Behavioristik B. F. Skinner Dalam Pembelajaran : Studi Analisis Terhadap Artikel Jurnal Terindeks Sinta Tahun 2014 - 2020." *SALIHA: Jurnal Pendidikan & Agama Islam* 5, no. 1 (2022): 78–91. <https://doi.org/10.54396/saliha.v5i1.263>.
- Kotchoubey, Boris, and Yuri G. Pavlov. "A Systematic Review and Meta-Analysis of the Relationship between Brain Data and the Outcome in Disorders of Consciousness." *Frontiers in Neurology* 9, no. MAY (2018): 1–15. <https://doi.org/10.3389/fneur.2018.00315>.
- Mingee, Catherine M. "EScholarship International Journal of Comparative Psychology." *International Journal of Comparative Psychology* 27, no. 4 (2013): 26.
- O'Donohue, William, and Kyle E. Ferguson. "The Psychology of B. F. Skinner For." In *Sage Academic Books The*, 26. Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc., 2012. <https://doi.org/https://doi.org/10.4135/9781452229409>.
- Oktavia, Lusi, and Maemonah Maemonah. "Penerapan Teori Belajar Behavioristik B.F Skinner Dalam Memotivasi Siswa Pada Pembelajaran PAI Di Sekolah Dasar." *Instructional Development Journal* 5, no. 1 (2022): 53. <https://doi.org/10.24014/idj.v5i1.19285>.

- Pavlov, Yuri G., and Boris Kotchoubey. "Oscillatory Brain Activity and Maintenance of Verbal and Visual Working Memory: A Systematic Review." *Psychophysiology* 59, no. 5 (2022). <https://doi.org/10.1111/psyp.13735>.
- Richelle, Marc N. *Psychology Library Editions: Cognitive Science. Journal GEEJ*. Vol. 7. New York: Routledge, 2020.
- Stephenson, William. "A Sentence from B. F. Skinner." *Operant Subjectivity* 28, no. 3/4 (2005): 97–115. <https://doi.org/10.22488/okstate.05.100545>.