



**DIKTAT
MATA KULIAH: PERUBAHAN TINGKAH LAKU**



Nama : Riana Mashar, M,Si.Psi
Institusi : Universitas Muhammadiyah Magelang
Fakultas : KIP
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

2016



5 - 8	faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku SS: Komunikasi, kreativitas	<ul style="list-style-type: none"> - Paradigma Fungsionalis - Paradigma Kognitif - Paradigma Neurophysiolgis 		perilaku dan perubahan perilaku manusia dari skripsi, thesis, disertasi dan jurnal (LK2) <ul style="list-style-type: none"> - Jawaban dibuat paper - Mempresentasikan hasil di kelas - Dibuat poster yang menarik 	tarik komunikasi; kreativitas	
9 - 16	Mendesain program perubahan perilaku manusia	Teori-teori Belajar <ul style="list-style-type: none"> - Paradigm Asosiasi - Paradigma Fungsionalis - Paradigma Kognitif - Paradigma Neurophysiolgis 	Small Project Based Learning	<ul style="list-style-type: none"> - Memilih subjek dan objek perilaku untuk projek perubahan perilaku (LK3) - Mendesain program perubahan perilaku - Mengimplementasikan program - Melaporkan program dalam paper - Mempresentasikan hasil di kelas 	Kebenaran/ keberhasilan model; kreativitas; daya tarik komunikasi	50%

d. Deskripsi Luaran tugas yang dihasilkan:

Paper mengenai summary semua konsep yang berlaku dalam Analisis Perubahan Tingkah Laku maksimal 10 halaman. Dijilid dan diketik dengan komputer dengan font: Arial (11) atau Calibri (12) atau Times New Roman (12), dengan spasi 1.5

C. KRITERIA PENILAIAN (20%)

1. Ketepatan penjelasan
2. Daya Tarik Komunikasi
 - a. komunikasi tertulis
 - b. Komunikasi lisan

GRADING SCHEME COMPETENCE

KRITERIA 1: KETEPATAN PENJELASAN

DIMENSI	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Batas	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	SKOR
KELENGKAPAN KONSEP	Lengkap dan integratif	Lengkap	Masih kurang 2 aspek yang belum terungkap	Hanya menunjukkan sebagian konsep saja	Tidak ada konsep	
KEBENARAN KONSEP	Diungkapkan dengan tepat, aspek penting tidak dilewatkan, bahkan analisis dan sintesisnya membantu memahami konsep	Diungkap dengan tepat, namun deskriptif	Sebagian besar konsep sudah terungkap, namun masih ada yang terlewatkan	Kurang dapat mengungkapkan aspek penting, melebihi halaman, tidak ada proses merangkum hanya mencontoh	Tidak ada konsep yang disajikan	

KRITERIA 2a: KOMUNIKASI TERTULIS

DIMENSI	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Batas	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	SKOR
BAHASA PAPER	Bahasa menggugah pembaca untuk mencari tahu konsep lebih dalam	Bahasa menambah informasi pembaca	Bahasa deskriptif, tidak terlalu menambah pengetahuan	Informasi dan data yang disampaikan tidak menarik dan membingungkan	Tidak ada hasil	
KERAPIAN PAPER	Paper dibuat dengan sangat menarik dan menggugah semangat membaca	Paper cukup menarik, walau tidak terlalu mengundang	Dijilid biasa	Dijilid namun kurang rapi	Tidak ada hasil	

KRITERIA 2b: KOMUNIKASI LISAN

DIMENSI	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Batas	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	SKOR
ISI	Memberi inspirasi pendengar untuk mencari lebih dalam	Menambah wawasan	Pembaca masih harus menambah lagi informasi dari beberapa sumber	Informasi yang disampaikan tidak menambah wawasan bagi pendengarnya	Informasi yang disampaikan menyesatkan atau salah	
ORGANISASI	Sangat runtut dan integratif sehingga pendengar dapat mengkompilasi isi dengan baik	Cukup runtut dan memberi data pendukung fakta yang disampaikan	Tidak didukung data, namun menyampaikan informasi yang benar	Informasi yang disampaikan tidak ada dasarnya	Tidak mau presentasi	
GAYA PRESENTASI	Menggugah semangat pendengar	Membuat pendengar paham, hanya sesekali saja memandang catatan	Lebih banyak membaca catatan	Selalu membaca catatan (tergantung pada catatan)	Tidak berbunyi	



FORMAT RANCANGAN TUGAS

Nama Mata Kuliah : Psikologi Belajar
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

sks : 3
Pertemuan ke : 5 - 8

A. TUJUAN TUGAS:

Mengidentifikasi Faktor yang mempengaruhi perilaku dan perubahan perilaku manusia

B. URAIAN TUGAS:

a. **Obyek Garapan:** Teori dan Konsep Psikologi Belajar yang telah digunakan dalam penelitian untuk mengubah perilaku manusia

b. **Batasan yang harus dikerjakan:**

- ✓ Mencari faktor yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku manusia yang berasal dari berbagai Teori dan konsep dalam Psikologi Belajar, yang mencakup:
 1. Paradigma Belajar Asosiasi
 2. Paradigman Belajar Fungsionalis
 3. Paradigma Belajar Kognitif
 4. Paradigma Belajar Neurophysiologis

Pada jurnal penelitian, laporan penelitian, skripsi maupun tesis yang tersedia di perpustakaan (LK2)

c. **Metode/Cara Pengerjaan (acuan cara pengerjaan):**

- Menjawab pertanyaan yang ada di Lembar Kerja 1 (LK2) dengan mencari informasi dari jurnal penelitian, laporan penelitian, skripsi maupun tesis yang ada di perpustakaan.
- Menganalisis dan merangkum faktor pendorong dan penghambat perilaku dan perubahan dalam satu tulisan
- Menuliskan hasil analisis dalam model makalah ditulis lengkap dengan referensi yang ditunjuk
- Mempresentasikan hasil makalah ke depan kelas
- Membuat poster yang menarik dan informatif dari hasil rangkuman tersebut

d. **Deskripsi Luaran tugas yang dihasilkan:**

1. Paper hasil analisis yang berasal dari berbagai sumber di jurnal penelitian, laporan penelitian. Dijilid dan diketik dengan komputer dengan font: Arial (11) atau Calibri (12) atau Times New Roman (12), dengan spasi 1.
2. Poster ukuran 60 x 100cm (A2) yang memuat gambaran visual teori Psikologi Belajar secara menarik



C. KRITERIA PENILAIAN (30%)

1. Ketepatan analisis
2. Kreativitas
3. Daya Tarik Komunikasi
 - a. komunikasi tertulis
 - b. Komunikasi lisan

GRADING SCHEME

KRITERIA 1: KETAJAMAN ANALISIS

DIMENSI	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Batas	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	SKOR
KETERSEDIAAN KONSEP YANG DIACU	Lengkap dan integratif dengan jumlah referensi di atas 10 jurnal	Lengkap, dengan jumlah referensi di atas 10 jurnal	Cukup lengkap, jurnal yang diacu antara 5-10 buah	Kurang lengkap, jurnal yang diacu kurang dari 5 buah	Jurnal yang diacu kurang dari 2 dan tidak ada rangkuman	
KETAJAMAN ANALISIS	Rangkuman yang dibuat dapat menunjukkan faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku dengan tepat dan lengkap	Rangkuman yang dibuat dapat digunakan untuk menarik kesimpulan tentang faktor yang berpengaruh	Rangkuman yang dibuat mampu menunjukkan secara deskriptif faktor yang mempengaruhi proses perubahan perilaku	Rangkuman tidak menggambarkan dengan jelas faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku	Tidak ada rangkuman	

KRITERIA 2: KREATIVITAS

DIMENSI	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Batas	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	SKOR
Penyajian Poster	Orisinil dan sangat	Orisinil, walau	Cukup menarik,	Poster yang dibuat	Poster tidak	



	menarik, dapat membuat orang lain terinspirasi	kurang memanggil orang untuk melihat	desain poster sering kita lihat	sudah sering dilihat	menarik dan asal dibuat	
--	--	--------------------------------------	---------------------------------	----------------------	-------------------------	--

KRITERIA 3a: KOMUNIKASI TERTULIS

DIMENSI	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Batas	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	SKOR
BAHASA PAPER	Bahasa menggugah pembaca untuk mencari tahu konsep lebih dalam	Bahasa menambah informasi pembaca	Bahasa deskriptif, tidak terlalu menambah pengetahuan	Informasi dan data yang disampaikan tidak menarik dan membingungkan	Tidak ada hasil	
KERAPIAN PAPER	Paper dibuat dengan sangat menarik dan menggugah semangat membaca	Paper cukup menarik, walau tidak terlalu mengundang	Dijilid biasa	Dijilid namun kurang rapi	Tidak ada hasil	

KRITERIA 3b: KOMUNIKASI LISAN

DIMENSI	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Batas	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	SKOR
ISI	Memberi inspirasi pendengar untuk mencari lebih dalam	Menambah wawasan	Pembaca masih harus menambah lagi informasi dari beberapa sumber	Informasi yang disampaikan tidak menambah wawasan bagi pendengarnya	Informasi yang disampaikan menyesatkan atau salah	
ORGANISASI	Sangat runtut dan integratif sehingga pendengar dapat mengkompilasi isi dengan baik	Cukup runtut dan memberi data pendukung fakta yang disampaikan	Tidak didukung data, namun menyampaikan informasi yang benar	Informasi yang disampaikan tidak ada dasarnya	Tidak mau presentasi	
GAYA PRESENTASI	Menggugah semangat pendengar	Membuat pendengar paham, hanya sesekali saja	Lebih banyak membaca catatan	Selalu membaca catatan (tergantung pada catatan)	Tidak berbunyi	



		memandang catatan				
--	--	-------------------	--	--	--	--

FORMAT RANCANGAN TUGAS

Nama Mata Kuliah : Analisis Perubahan Tingkah Laku
Program Studi : BK
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

sks : 3
Pertemuan ke : 9 - 16

A. TUJUAN TUGAS:

Mendesain program perubahan perilaku manusia

B. URAIAN TUGAS:

a. **Obyek Garapan:** Perubahan Perilaku manusia berdasarkan konsep Psikologi Belajar

b. **Batasan yang harus dikerjakan:**

Mengubah perilaku teman/pacar/adik/keponakan/saudara agar dapat hidup lebih efektif. Contoh mengubah anak yang tidak mau makan sayur menjadi suka makan sayur; mengubah anak yang suka main game/PS sehingga mau diatur; mengubah pacar yang suka terlambat menjadi orang yang tepat waktu.

c. **Metode/Cara Pengerjaan (acuan cara pengerjaan):**

- Memilih subjek (orang yang akan dikenai program perubahan perilaku) serta objek (perilaku yang akan diubah).
- Membuat rancangan program perubahan perilaku (LK3)
- Menerapkan program perubahan perilaku secara intensif selama 2 minggu
- Membuat laporan hasil program perubahan perilaku yang telah diterapkan (jika memungkinkan secara visual/audio-visual)
- Mempresentasikan hasil program perubahan perilaku di kelas

d. **Deskripsi Luaran tugas yang dihasilkan:**

1. Paper laporan hasil program perubahan perilaku yang berisi: LATAR BELAKANG; TUJUAN; TINJAUAN TEORITIS; DESAIN DAN MEKANISME PROGRAM; LAPORAN HASIL PROGRAM; KESIMPULAN DAN REKOMENDASI. Dijilid dan diketik dengan komputer dengan font: Arial (11) atau Calibri (12) atau Times New Roman (12), dengan spasi 1.
2. Sajian Powerpoint yang menarik mengenai proses program perubahan perilaku yang dilakukan yang berisi laporan visual atau audio-visual dari proses yang dilaksanakan.



C. KRITERIA PENILAIAN (50%)

1. Kebenaran/keberhasilan model
2. Kreativitas
3. Daya Tarik Komunikasi
 - a. komunikasi tertulis
 - b. Komunikasi lisan

GRADING SCHEME

KRITERIA 1: KEBENARAN/KEBERHASILAN PROGRAM

DIMENSI	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Batas	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	SKOR
KETEPATAN PROGRAM SECARA TEORITIS	Program yang dipilih sangat logis dan meyakinkan secara teoritis untuk mengubah perilaku subjek	Program yang dipilih didasari dengan konsep teoritis	Dasar pemilihan program kurang logis secara teoritis (konseptual)	Pemilihan program tidak didasari oleh konsep yang ada	Tidak ada dasar sama sekali	
KEBERHASILAN PROGRAM	Program dapat langsung mengubah perilaku subjek	Program dapat mengubah perilaku subjek, walaupun memerlukan waktu lebih dari 2 minggu	Subjek belum menunjukkan perubahan perilaku, namun telah menyadari dan memiliki keinginan untuk berubah	Subjek tidak mau berubah dan tetap bertahan dengan perilakunya	Tidak ada program	

KRITERIA 2: KREATIVITAS



DIMENSI	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Batas	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	SKOR
PEMILIHAN KASUS/OBJEK PERILAKU	Kasus/Objek perilaku yang dipilih kompleks dan sangat jarang ditemui	Kasus/Objek perilaku yang dipilih kompleks walau sering ditemui	Kasus/objek perilaku yang dipilih sederhana	Kasus/Objek mencontoh dari buku/orang lain	Kasus/Objek yang dipilih secara asal	

KRITERIA 3a: KOMUNIKASI TERTULIS

DIMENSI	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Batas	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	SKOR
BAHASA PAPER	Bahasa menggugah pembaca untuk mencari tahu konsep lebih dalam	Bahasa menambah informasi pembaca	Bahasa deskriptif, tidak terlalu menambah pengetahuan	Informasi dan data yang disampaikan tidak menarik dan membingungkan	Tidak ada hasil	
KERAPIAN PAPER	Paper dibuat dengan sangat menarik dan menggugah semangat membaca	Paper cukup menarik, walau tidak terlalu mengundang	Dijilid biasa	Dijilid namun kurang rapi	Tidak ada hasil	

KRITERIA 3b: KOMUNIKASI LISAN

DIMENSI	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Batas	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	SKOR
ISI	Memberi inspirasi pendengar untuk mencari lebih dalam	Menambah wawasan	Pembaca masih harus menambah lagi informasi dari beberapa sumber	Informasi yang disampaikan tidak menambah wawasan bagi pendengarnya	Informasi yang disampaikan menyesatkan atau salah	
ORGANISASI	Sangat runtut dan integratif sehingga pendengar dapat mengkompilasi isi	Cukup runtut dan memberi data pendukung fakta yang disampaikan	Tidak didukung data, namun menyampaikan informasi yang	Informasi yang disampaikan tidak ada dasarnya	Tidak mau presentasi	



Contoh format:
RANCANGAN PEMBELAJARAN/
RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

	dengan baik		benar			
GAYA PRESENTASI	Menggugah semangat pendengar	Membuat pendengar paham, hanya sesekali saja memandang catatan	Lebih banyak membaca catatan	Selalu membaca catatan (tergantung pada catatan)	Tidak berbunyi	



LEMBAR KERJA 1: REVIEW KONSEP DAN TEORI PSIKOLOGI BELAJAR

Petunjuk Pelaksanaan tugas:

1. Kumpulkan beberapa pengertian mengenai:
 - a. Belajar
 - b. Psikologi Belajar
2. Sintesakan pengertian tersebut dengan menggunakan bahasa anda sendiri secara sederhana dan operasional
3. Review setiap teori psikologi belajar dari keempat paradigma (Asosiasi, Fungsionalis; Kognitif dan Neurophysiologis). Setiap paradigma harus direview berdasarkan:
 - a. Konsep/Prinsip/Asumsi Dasar
 - b. Tipe Belajar
 - c. Mekanisme Belajar
 - d. Aplikasi dalam kehidupan nyata

Semua hasil review (1-3) diketik dengan font Calibri 12/Times New Roman 12/Arial 14 dengan spasi 1.5 pada kertas ukuran kuarto seberat 80gram. Hasil review tidak boleh melebihi 10 halaman. Dijilid rapi dan dikumpulkan pada pertemuan ketiga.

4. Siapkan Slide PPT tayangan dari makalah review yang anda buat maksimal 20 slide. Slide dibuat semenarik mungkin sehingga dapat menggambarkan keseluruhan teori yang ada dalam psikologi belajar.



LEMBAR KERJA 2: IDENTIFIKASI FAKTOR

Petunjuk Pelaksanaan

1. Orang dapat berubah karena satu faktor atau situasi tertentu. Sebagai sarjana psikologi kita harus memahami semua dinamika yang memungkinkan seseorang berubah maupun faktor yang menghambat seseorang untuk berubah. Untuk itu, Anda harus menemukan faktor-faktor tersebut. Cari dan temukanlah faktor tersebut dari jurnal/laporan penelitian/skripsi kakak kelas ataupun tesis yang tersedia di perpustakaan. Setiap kelompok minimal merangkum 8 jurnal/hasil penelitian/skripsi/tesis.
2. Tuliskan semua faktor beserta dinamikanya, buatlah rangkuman dalam sebuah makalah yang bertema: FAKTOR PENYEBAB MANUSIA BERUBAH dan FAKTOR PENGHAMBAT MANUSIA UNTUK BERUBAH. Makalah diketik dengan font Calibri 12/Times New Roman 12/Arial 14 dengan spasi 1.5 pada kertas ukuran kuarto seberat 80gram. Hasil review tidak boleh melebihi 5 halaman. Dijilid rapi dan dikumpulkan pada pertemuan keenam.
3. Buatlah poster yang dapat menggambarkan dinamika faktor yang anda temukan dalam usaha mengubah perilaku manusia. Poster dibuat dalam ukuran A2 (60 x 100cm) dicetak dan dicopy di dalam CD. Poster beserta CD dikumpulkan pula pada pertemuan keenam.
4. Presentasikan Poster dan rangkuman dalam bentuk PPT pada hari keenam. Setiap kelompok akan mendapatkan waktu 15 menit penyajian dan 20 menit tanya jawab pada pertemuan keenam dan tujuh.



LEMBAR KERJA 3: PROYEK PERUBAHAN PERILAKU MANUSIA

Petunjuk Pelaksanaan

1. Memilih dan menetapkan subjek (orang yang akan dikenai program perubahan perilaku) serta objek (perilaku yang akan diubah).
2. Membuat rancangan program perubahan perilaku manusia dengan tujuan mengubah perilaku seseorang yang anda kenal agar dapat hidup lebih efektif. Contoh mengubah anak yang tidak mau makan sayur menjadi suka makan sayur; mengubah anak yang suka main game/PS sehingga mau diatur; mengubah pacar yang suka terlambat menjadi orang yang tepat waktu, dll. Adapun struktur rancangan adalah:
 - a. Latar Belakang Masalah
 - b. Tujuan Program
 - c. Tinjauan Teoritis
 - d. Desain dan Mekanisme
 - e. Referensi
3. Menerapkan rancangan program perubahan perilaku yang telah dibuat pada subjek yang telah dipilih dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup subjek selama kurang lebih 2 minggu (minggu kesepuluh dan sebelas). Dengan mengingat waktu yang sangat terbatas, maka Anda harus melakukan proses perubahan perilaku secara intensif.
4. Jika perilaku belum berubah, anda masih memiliki spare waktu selama 2 minggu (minggu duabelas – ketigabelas).
5. Semua proses direkam secara tertulis dan secara visual (camera digital). Jika memungkinkan rekamlah secara audio-visual (Handy Cam).
6. Buatlah laporan secara tertulis akan semua proses yang telah dilakukan. Struktur laporan hasil adalah sebagai berikut:
 - a. Latar Belakang Masalah
 - b. Tujuan Program
 - c. Tinjauan Teoritis
 - d. Desain dan Mekanisme
 - e. Hasil dan Pembahasan
 - f. Kesimpulan dan Rekomendasi
 - g. Referensi
 - h. Lampiran-lampiran: hasil rekaman, data dll



7. Laporan diketik dengan font Calibri 12/Times New Roman 12/Arial 14 dengan spasi 1.5 pada kertas ukuran kuarto seberat 80gram. Hasil review tidak boleh melebihi 5 halaman. Dijilid rapi dan dikumpulkan pada pertemuan kesebelas.
8. Siapkan Slide PPT tayangan dari hasil laporan yang anda buat maksimal 20 slide. Slide dibuat semenarik mungkin sehingga dapat menggambarkan keseluruhan teori yang ada dalam psikologi belajar. Setiap kelompok akan mendapat kesempatan presentasi selama 15 menit dan 20 menit diskusi kelas pada minggu keempat belas dan kelimabelas.



LAMPIRAN – LAMPIRAN:

1. Lecture Notes: power point
2. Lembar Kerja
3. Selected Reading Material (daftar alamat web; buku; print out artikel; fotocopy)



RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN

I. IDENTITAS MATA KULIAH

Mata Kuliah	: Analisis Perubahan Tingkah Laku
Kode Mata Kuliah	: MKK 30
Bobot SKS	: 3
Alokasi Waktu	: 150 menit
Semester	: VI
Pertemuan ke	: 7

II. STANDAR KOMPETENSI DAN KOMPETENSI DASAR

Standar Kompetensi:

Hard skill : Mahasiswa mampu menganalisa berbagai proses pembentukan perilaku yang *undesirable* (tidak diinginkan) menjadi perilaku yang *desirable* (diinginkan) berdasar teknik-teknik perubahan perilaku, dan menerapkan teknik-teknik perubahan perilaku tersebut sebagai intervensi sederhana.

Soft skill : Mampu berkomunikasi dengan efektif, menerapkan nilai-nilai Islam dalam pembelajaran, percaya diri, dan bekerja sama.

Kompetensi Dasar

Hard skill : Mahasiswa mampu membedakan teknik modeling dengan teknik perubahan tingkah laku lain dan mampu menerapkan teknik modeling sebagai intervensi sederhana guna merubah perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang diinginkan.

Soft skill : Berkomunikasi dengan efektif, bekerja sama, percaya diri, dan menerapkan nilai-nilai Islam dalam teknik modeling.

III. HASIL BELAJAR

Pada akhir perkuliahan mahasiswa dapat menerapkan teknik modeling sbagai salah satu teknik intervensi perubahan perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang diinginkan.

IV. MATERI PERKULIAHAN

- Pengertian Teknik Modeling.
- Faktor-faktor yang mempengaruhi penerapan teknik modeling.
- Contoh kasus perilaku yang dapat diterapkan melalui teknik modeling.
- Kelebihan dan kelemahan teknik modeling.



V. STRATEGI PEMBELAJARAN

NO	KEGIATAN PERKULIAHAN	METODE	SOFTSKILL
1.	<p>Awal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dosen membuka perkuliahan dengan kultum yang diisi oleh mahasiswa. - Menerangkan tujuan dan proses perkuliahan hari ini. - Review mata kuliah sebelumnya. - Meminta mahasiswa yang bertugas presentasi mempersiapkan media perkuliahan. 	- Ceramah	- Komunikasi efektif, percaya diri, amar ma'ruf nahi munkar.
2.	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mahasiswa mempresentasikan tugas tentang teknik modeling. - Tanggapan dan feed back dari kelompok lain. - Verifikasi materi dari dosen - Mahasiswa mengerjakan tugas secara kelompok guna mencari contoh kasus pembentukan perilaku melalui modeling pada kehidupan sehari-hari. - Masing-masing kelompok mempresentasikan tugasnya ke dalam kelompok-kelompok kecil. 	- Presentasi - Jigsaw	-Komunikasi efektif - Berpikir analisis - Bekerja sama, komunikasi efektif
3.	<p>Akhir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dosen menutup mata kuliah dengan menyimpulkan dan memberikan <i>feed back</i> terhadap proses kuliah. 	- Ceramah	-Komunikasi efektif, berpikir analisis, percaya diri.

VI. SARANA DAN SUMBER BELAJAR

LCD, laptop, materi teknik modeling dalam bentuk power point, makalah mahasiswa.

Sumber referensi:

1. Sukatji, S. 1991. *Modifikasi perilaku*. Bandung: Rineka Press
2. Rogers, B. 2004. *Behavior Recovery, Pemulihan Perilaku, A Whole-school Program for Mainstream Schools*. Terjemahan. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- 3.

VII. PENILAIAN

1. Hasil karya
2. Penilaian Sikap



Mengetahui,
Kaprodik BK

Magelang, Maret 2010

Dosen Pengampu,

Astiwi Kurniati, S.Pd



REFLEKSI MAHASISWA

I. IDENTITAS MATA KULIAH

Mata Kuliah : Analisis Perubahan Tingkah Laku
Kode Mata Kuliah : MKK 30
Bobot SKS : 3
Alokasi Waktu : 150 menit
Semester : VI
Pertemuan ke : 7

II. REFLEKSI

Yang saya peroleh	
Yang perlu digali	
Yang masih membingungkan	



Yang diperbaiki	perlu
----------------------------	--------------

Magelang,
Mahasiswa,

.....



DIKTAT KULIAH
PERUBAHAN PERILAKU
ANAK USIA DINI



Oleh:

Riana Mashar

PRODI S1 PG PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2016

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamiin.....segala puji dan syukur senantiasa tercurah bagi Allah SWT yang telah melimpahkan begitu banyak rahmat, anugerah, dan kemudahan bagi penulis. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah bagi Nabi Besar Muhammad SAW, para keluarga, dan sahabat-sahabatnya.

Diktat ini disusun sebagai salah satu sumber bacaan bagi mahasiswa Program Studi PG PENDIDIKAN ANAK USIA DINI. Terdapat beberapa kondisi yang memotivasi penyusun untuk dapat menyelesaikan diktat ini, diantaranya masih terbatasnya sumber referensi dalam bahasa Indonesia, khususnya untuk mata kuliah Modifikasi Perilaku AUD yang merupakan mata kuliah baru di PRODI PGPAUD FKIP, banyaknya permasalahan perilaku pada anak usia dini, serta keterbatasan mahasiswa dalam membeli buku ajar merupakan pendorong bagi penulis untuk membantu mahasiswa memperoleh bacaan dengan harga terjangkau.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Pimpinan Fakultas yang telah memberikan kesempatan dan dukungan pada penulis. Terima kasih pula kepada para mahasiswa yang banyak membantu dan memberi masukan sehingga tersusunnya tulisan ini.

Guna lebih menyempurnakan karya ini, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik dari para pembaca. Semoga bermanfaat.

Magelang, Oktober 2016
Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	ii
Bab 1 Pendahuluan	1
Bab 2 Konsep Dasar Perilaku	7
Bab 3 Reinforcement Positif	25
Bab 4 Punishment	34
Bab 5 Extinction	40
Bab 6 Aversive	51
Bab 7 Desensitisasi Sistematis	59
Bab 8 Cognitive Behavior Therapy	67
Bab 9 Token Economy	75
Bab 10 Flooding	80
Daftar Pustaka	83



BAB I PENDAHULUAN

Modifikasi Perilaku Anak Usia Dini adalah salah satu bahasan mata kuliah mengenai analisa terhadap pembentukan perilaku anak (khususnya perilaku maladaptif atau gangguan perilaku) yang kemudian dilanjutkan dengan pembahasan mengenai teknik-teknik untuk merubah perilaku maladaptif tersebut menjadi perilaku yang lebih adaptif.

Mata kuliah ini dipandang perlu dipahami oleh calon guru karena banyaknya permasalahan perilaku yang muncul baik pada anak di sekolah dan dalam kehidupan sehari-hari. Permasalahan-permasalahan tersebut mulai dari yang ringan, sampai permasalahan perilaku yang berat. Anak ngompol di kelas, takut ditinggal saat awal masuk sekolah, pemalu, sulit belajar, temper tantrum, agresif, hiperaktif, melanggar disiplin, sampai perilaku yang mengarah pada symptom-symptom gangguan seperti autism, retardasi mental, dan gangguan lainnya . Di satu sisi, permasalahan perilaku ini tidak selalu dapat ditangani dengan efektif, sehingga anak yang mengalami permasalahan perilaku seringkali mendapat label-label negatif yang semakin membuat anak tidak dapat mengembangkan potensinya, dan berakhir sebagai anak yang gagal dalam memenuhi tugas perkembangannya.

Guna lebih membantu pemahaman mengenai teori dan aplikasi perubahan perilaku, penulis mencoba menyusun beberapa referensi dan merangkumnya dalam tulisan ini. Diharapkan, buku ini dapat membantu mahasiswa serta pengajar yang mendalami mata kuliah modifikasi perilaku dan yang tertarik dengan bidang terkait, serta memberikan wawasan kepada pembaca dan praktisi di bidang pendidikan anak usia dini, konseling, psikologi klinis, dan pekerja sosial, yang menangi masalah-masalah perilaku. Secara rinci, tulisan ini diharapkan dapat:

1. Memberi pemahaman dasar mengenai prinsip-prinsip pembentukan perilaku pada anak usia dini.
2. Memberi pemahaman mengenai prosedur perubahan perilaku.



3. Mengajarkan bagaimana mengembangkan ketrampilan untuk mempraktekkan kemampuan observasi dan pencatatan terhadap proses perilaku, serta mengembangkan teknik-teknik *reinforcement*, *extinction*, *punishment* dan teknik lainnya, mulai dari menyusun desain, implementasi, dan evaluasi.

Pengertian Modifikasi Perilaku Anak Usia Dini dan Karakteristiknya

Istilah *behavior analysis* atau *behavior modification* merupakan upaya mengukur perilaku yang meliputi proses, emosi, problema, prosedur, yang dikonkretkan terlebih dahulu agar dapat diukur langsung. *Behavior modification* yang secara umum dapat diartikan sebagai segala tindakan yang bertujuan mengubah perilaku. Adapun pengertian *behavior modification* menurut para *behaviorist* adalah penggunaan secara sistematis teknik kondisioning pada manusia untuk menghasilkan perubahan frekuensi perilaku sosial tertentu atau tindakan mengontrol lingkungan perilaku tersebut (Powers & Osborn dalam Soekadji, 1983). Mengubah perilaku baru dapat dikatakan sebagai *behavior modification* bila teknik kondisioning diterapkan secara ketat; tanggapan(*response*), konsekuensi/akibat, dan stimuli (perangsang) didefinisikan secara obyektif dan dicatat secara cermat.

Soekadji (1983) menekankan pentingnya proses analisis sebagai langkah awal dalam proses perubahan tingkah laku. Analisis ini dapat dilakukan dengan mengamati faktor-faktor yang menyumbang terjadinya perilaku, yang “memelihara” perilaku, dan tuntutan lingkungan terhadap individu. Analisis biasanya didasarkan pada proses belajar dengan berlandaskan teori-teori pembentukan perilaku menurut pendekatan *behavior*.

Menurut Kazdin (2001), *behavior modification* merupakan suatu pendekatan untuk melakukan asesmen, evaluasi, dan mengubah perilaku. Pendekatan ini fokus pada perkembangan yang adaptif, perilaku prososial, dan pengurangan perilaku maladaptif dalam kehidupan sehari-hari, dengan demikian, *behavior modification* merupakan bentuk spesifik dalam *treatment* dan psikoterapi. Teknik-teknik modifikasi perilaku dapat diterapkan dalam berbagai *treatment*. Penerapan dalam setting klinis digunakan untuk menangani permasalahan anak, remaja, maupun orang dewasa yang mengalami kecemasan, depresi, ketergantungan narkoba, kekerasan dalam rumah tangga, gangguan



perkawinan, maupun disfungsi seksual. Selain dalam seting klinis, *behavior modification* juga merupakan intervensi yang dapat diterapkan dalam seting pendidikan, pengasuhan anak, bidang medis dan kesehatan, olahraga, dan rehabilitasi.

Sebagai sebuah pendekatan ilmiah, *behavior modification* berupaya untuk memahami dan mengubah perilaku manusia. Dalam hal ini, terdapat beberapa karakteristik utama yang unik mengenai pendekatan *behavior modification*, yaitu:

1. Fokus pada perilaku.

Psikologi sebagai sebuah pendekatan ilmiah berusaha memahami perasaan dan emosi (*affect*); tindakan dan apa yang dilakukan (*behavior*); serta pikiran, keyakinan, dan berbagai proses mental (*cognition*). *Behavior modification* sebagai salah satu pendekatan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, lebih menekankan pada perilaku baik yang terlihat atau *overt (behavior)* maupun yang *covert (affect dan cognition)*. Fokus pada perilaku dalam hal ini merupakan upaya untuk mengases perilaku *overt* secara langsung dalam mengidentifikasi masalah dan mengevaluasi perubahan.

2. Fokus pada determinan perilaku yang sekarang.

Behavior modification sebagai salah bentuk teknik perilaku berupaya memahami penyebab perilaku dan faktor-faktor yang berhubungan dengan fungsi dan perannya dalam kehidupan sehari-hari. Meski demikian, penekanan utamanya tetap ada pada perilaku yang muncul saat ini. Adapun faktor penyebab perlu dianalisis sebagai sebuah upaya untuk mengubah pengalaman belajar yang salah, yang telah diterima sebelumnya.

3. Fokus pada pengalaman belajar untuk meningkatkan perubahan.

Dengan asumsi bahwa perilaku dapat diubah dengan memberikan pengalaman belajar yang baru, *behavior modification* berupaya menyediakan pengalaman belajar khusus berlandaskan teori dan penelitian untuk menurunkan perilaku maladaptif dan untuk meningkatkan perilaku adaptif yang diinginkan.

4. Asesmen dan evaluasi.

Behavior modification harus diawali dengan adanya asesmen terhadap perilaku yang akan diubah secara teliti. Asesmen ini terdiri dari pengukuran yang



sistematis terhadap fungsi dan masalah-masalah yang akan diubah. Asesmen difokuskan pada perilaku atau masalah yang akan diubah serta berbagai peristiwa yang mempengaruhi perilaku tersebut. Evaluasi merupakan salah satu kegiatan yang terpisah dengan asesmen sebagai salah satu upaya dalam mengamati dampak perlakuan (*intervention*) guna mengetahui seberapa besar perubahan perilaku yang telah terjadi.

5. Aplikasi.

Behavior modification fokus pada intervensi yang dapat diterapkan dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari dan berbagai setting (pusat penitipan anak, rumah sakit, sekolah, rumah, dan kantor). Dimana ada perilaku maladaptif yang ingin diubah menjadi perilaku yang adaptif, maka disitulah *behavior modification* dapat diaplikasikan.

Soekadji (1983) memaparkan bahwa dua dasar pemikiran dikembangkannya modifikasi perilaku. Pertama, *prinsip perilaku sebagai hasil proses belajar*, dan prinsip kedua, *modifikasi perilaku lebih menekankan pada pendekatan simtomatis*, maksudnya bahwa berbagai gangguan yang dialami anak, dapat diatasi dengan menghilangkan simtom-simtom perilaku yang nampak, misalnya mengatasi perilaku stereotype pada anak autisme.

Keunggulan dan kelemahan Modifikasi Perilaku (behavior modification)

Menurut Soekadji (1983), dibandingkan dengan pendekatan psikodinamika, modifikasi perilaku memiliki keunggulan sebagai berikut:

1. Langkah-langkah dalam modifikasi perilaku dapat direncanakan terlebih dahulu.
2. Perincian pelaksanaan dapat diubah selama perlakuan berlangsung, disesuaikan dengan kebutuhan.
3. Dapat diupayakan teknik pengganti bila dari hasil evaluasi menunjukkan ketidakefektifan sebuah teknik perilaku.
4. Teknik-teknik dapat diterangkan dan diatur secara rasional. Hasil perlakuan dapat diramalkan dan dievaluasi secara obyektif.



5. Waktu yang diperlukan untuk melaksanakan perubahan lebih singkat daripada perubahan perilaku melalui *insight* yang diperoleh subyek.

Selain keunggulan, teknik modifikasi perilaku juga memiliki kelemahan, Purwanta (2005) menguraikan kelemahan tersebut sebagai berikut:

1. Percobaan-percobaan awal yang dilakukan dalam modifikasi perilaku menggunakan binatang sebagai objek percobaan, sementara perilaku binatang tidak sekompleks perilaku manusia.
2. Tidak semua perilaku manusia dapat diamati secara langsung, sehingga perlu keahlian khusus dalam melakukan pengamatan.
3. Tidak semua teknik efektif untuk diterapkan dalam berbagai masalah perilaku, sehingga dibutuhkan kecermatan dan ketrampilan konselor dalam memilih teknik yang sesuai dengan perilaku yang ingin diubah.

Berdasar uraian mengenai pengertian dan karakteristik modifikasi perilaku, pembahasan dalam buku ini, akan lebih banyak berorientasi pada teori-teori *behavioral* dan berbagai teknik perubahan tingkah laku pada anak usia dini yang telah banyak dikembangkan oleh para ahli perilaku. Pada pembahasan awal pemahaman mengenai proses pembentukan perilaku baik melalui proses pembiasaan klasik (*classical conditioning*) Pavlov, pembiasaan operan (*operant conditioning*) Skinner, maupun pembentukan perilaku melalui proses modeling menurut Bandura, akan menjadi dasar dalam memahami bagaimana proses belajar membentuk perilaku yang salah (*maladaptive behavior*) dapat terjadi. Ketiga teori utama dalam *behavioral* ini juga akan memudahkan pembaca dalam memahami berbagai teknik perubahan tingkah laku yang dikembangkan berdasar ketiga konsep tersebut.

Pada bagian berikutnya, pembahasan mengenai berbagai teknik yang diterapkan dalam perubahan perilaku akan lebih mudah dipahami dengan adanya contoh kasus dalam kehidupan nyata. Buku ini memaparkan tentang prinsip-prinsip perilaku, teknik-teknik perubahan perilaku dan contoh kasus yang dapat ditangani dengan teknik-teknik tersebut, diharapkan dapat mempermudah mahasiswa dan pembaca dalam memahami penerapan perubahan perilaku pada anak usia dini secara efektif.



BAB II. KONSEP DASAR PERILAKU

A. PERILAKU

Pertanyaan mendasar mengenai apakah perilaku pada awalnya dikembangkan oleh para ahli *behavioral* dalam upaya memahami perilaku manusia. Dipelopori oleh William Wundt (1832-1920) yang mengembangkan eksperimen di bidang psikologi, selanjutnya psikologi ditetapkan sebagai ilmu yang mempelajari tentang perilaku manusia.

Istilah perilaku biasanya digunakan untuk menyebut segala sesuatu yang dikatakan atau dilakukan seseorang. Beberapa sinonim yang sering digunakan untuk menyebut perilaku meliputi: kegiatan (*activity*), tindakan (*action*), penampilan (*performance*), membalas (*responding*), balasan (*response*), tanggapan (*reaction*). Berbagai istilah dalam psikologi seperti *intelligent*, sikap, motivasi, dan kreativitas, semuanya mengacu pada cara berperilaku. Misalnya, bagaimana seseorang yang cerdas memecahkan masalah, menjawab pertanyaan; seorang siswa yang memiliki sikap yang buruk melanggar disiplin, menunda PR; mahasiswa yang bermotivasi tinggi selalu belajar sampai larut malam, atau orang yang kreatif mampu menciptakan sesuatu yang baru. Semua uraian tersebut merupakan perilaku yang ditunjukkan untuk menjelaskan ciri-ciri istilah psikologis yang dimaksud. Martin dan Pear (1992) menyimpulkan bahwa perilaku adalah segala kegiatan yang dapat diamati pada diri individu.

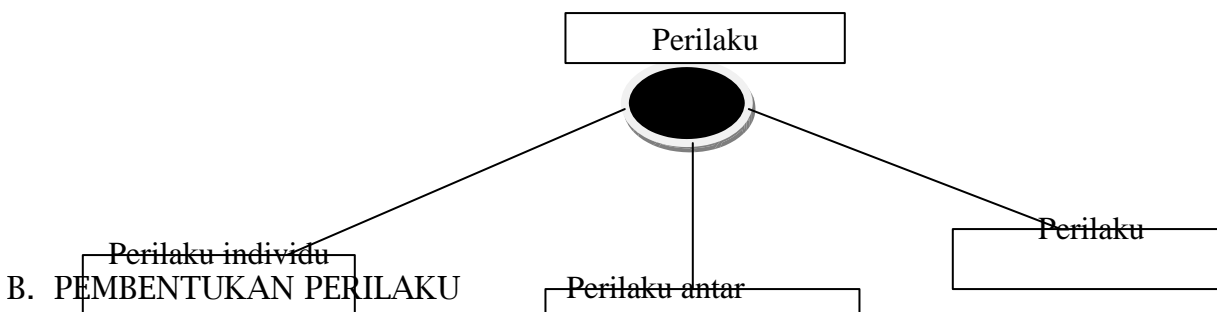
Mansur, Sarbini dan Fata (2009) membatasi perilaku sebagai kegiatan seseorang secara keseluruhan yang bersusun-susun, dan terjadi dari praktek-praktek bagian, dan gerakan-gerakan, serta pelaksanaan-pelaksanaan yang terperinci. Ilmu psikologi sangat memperhatikan tingkah laku seorang individu secara keseluruhan. Tidak sebagian-bagian. Aktivitas-aktivitasnya secara menyeluruh lebih utama dari sebagian. Bukan berarti pengabaian aktivitas bagian. Ada keadaan yang mengharuskan aktivitas bagian perlu diuraikan lebih rinci, sehingga memungkinkan diketahui tindakan-tindakan bagian, guna mengetahui aktivitas atau melakukan tindakan tertentu.



Perilaku merupakan wujud dari pembentukan satu kesatuan yang menyeluruh sehingga saling menyempurnakan (*integrated wholesome*). Maksudnya, bahwa perilaku merupakan aktivitas general yang terorganisir, yang mengandung tiga aspek utama, yaitu:

- a. Aspek yang tampak, yang dapat dimengerti dan diketahui (*perceptual and cognition*). Segi perilaku ini berkisar pada hal-hal yang tampak dan terjadi pada diri seseorang, meliputi praktek-praktek pemikiran seperti mengetahui, membedakan, memikirkan, menggambarkan, mengkhayalkan, mengingat, mengungkapkan dengan bahasa, dan perilaku lain yang menunjukkan proses kognitif.
- b. Aspek emosi (*emotional and sentimental*), merupakan gerakan sebagai keadaan reflek yang terkait dengan emosi mengikuti perilaku. Contoh perilaku ini diantaranya yaitu perasaan lega, nyaman, tidak lega, dan berbagai kondisi emosi sebagai penetapan reaksi.
- c. Aspek gerakan responsif, sebagai gerakan yang langsung muncul manakala seseorang menghadapi stimulus tertentu, contohnya seseorang akan langsung menghentikan langkahnya jika saat berjalan dia melihat lubang di depannya.

Perilaku sebagai suatu bentuk kesatuan, dapat mempengaruhi tidak hanya diri individu itu sendiri, namun juga berpengaruh pada perilaku antar individu, dan perilaku dalam interaksi kelompok.



Upaya untuk memahami tingkah laku memerlukan pendekatan yang objektif, mekanistik dan matrealistik. Pendekatan yang banyak membahas perilaku adalah pendekatan behavioral yang selalu menekankan pada aspek fisiologis maupun kognitif, dan meyakini pembentukan perilaku individu diperoleh melalui proses belajar.



Behavioristik adalah sebuah aliran dalam pemahaman tingkah laku yang didirikan oleh J.B Watson pada tahun 1930. Asumsi dasar mengenai tingkah laku menurut teori ini adalah bahwa tingkah laku sepenuhnya ditentukan oleh aturan-aturan, bisa diramalkan dan bisa dikendalikan. Ahli behavioral yang berjasa mengembangkan teori-teori perilaku cukup banyak diantaranya: Skinner, Pavlov dan Bandura. Diantara tokoh-tokoh yang tergabung dalam behaviorisme tersebut. Skinner merupakan tokoh behaviorisme yang paling produktif mengemukakan gagasan dan penelitian, paling berpengaruh, serta paling tegas dalam menjawab tantangan dan kritik-kritik atas behaviorisme (Alwisol, 2009; Latipun, 2008 & Farozin, 2004)

Dalam pandangan Behavioral, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Tidak ada manusia yang sama. Karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya. Jadi kepribadian manusia tercermin dari perbuatannya.

Pandangan dualisme sebagaimana yang berkembang: jiwa-raga, mental-fisik, sikap-perilaku dan sebagainya bagi behavioral adalah tidak valid, tidak dapat dikenali dan dikendalikan di laboratorium. Untuk itu memahami kepribadian individu tidak lain adalah perilakunya yang tampak.

Menurut Latipun (2008), pendekatan behavioral berpangkal pada beberapa keyakinan tentang martabat manusia, yang sebagian bersifat falsafah dan sebagian lagi bercorak psikologis yaitu:

1. Manusia pada dasarnya tidak berakhlak baik atau buruk, bagus atau jelek. Manusia mempunyai potensi untuk bertingkah laku baik/ buruk, tepat atau salah dalam bentuk yang sempurna ataupun tidak.
2. Manusia mampu berefleksi atas tingkah lakunya sendiri, menangkap apa yang dilakukannya dan mengatur serta mengontrol perilakunya sendiri untuk mengubah dirinya sendiri.



3. Manusia mampu untuk memperoleh dan membentuk sendiri suatu pola tingkah laku yang baru melalui suatu proses belajar. Kalau pola yang lama dahulu dibentuk melalui belajar. Pola itu dapat pula diganti melalui usaha belajar yang baru.

4. Manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan dirinya pun dipengaruhi oleh perilaku orang lain. Jadi sebagai manusia kita hendaknya selalu menyadari bahwa segala perbuatan kita dipengaruhi oleh orang lain.

Macam-Macam Teori Belajar Tentang Mekanisme Pembentukan Perilaku

Dalam pandangan *behavioral*, perilaku individu terbentuk melalui proses belajar atau pengalaman yang diperoleh individu sebagai hasil interaksinya dengan lingkungan. Terdapat tiga teori utama mengenai pembentukan perilaku yang akan dibahas dalam bab ini, yaitu: pembentukan perilaku menurut teori belajar klasik oleh Ivan Pavlov, teori kondisioning operan oleh Skinner, dan teori modeling oleh Albert Bandura.

✍ Teori Belajar Klasik

Tokohnya adalah Ivan Pavlov, dengan teorinya *Classical Conditioning*. Ia mengatakan bahwa perilaku manusia merupakan fungsi dari stimulus. Pavlov melakukan eksperimen terhadap anjing, dari hasil eksperimen itu menunjukkan bahwa perilaku belajar terjadi karena adanya asosiasi antara perilaku dengan lingkungannya. Belajar dengan asosiasi inilah yang disebut dengan *Teori Classical Conditioning*.

Hubungan organisme dengan lingkungan adalah hal yang sangat penting. Atas dasar ini menurut Pavlov terdapat 2 hal penting yang perlu memperoleh perhatian, yaitu (1) organisme selalu berinteraksi dengan lingkungan, (2) dalam interaksi itu organisme dilengkapi dengan refleks. Lingkungan merupakan stimulus bagi terbentuknya perilaku tertentu. Berdasarkan penelitiannya terhadap orang yang diberi serbuk daging, Pavlov mengklasifikasikan lingkungan menjadi 2 jenis yaitu (1) *unconditioning stimulus* (UCS) dan (2) *conditioning stimulus* (CS). *Conditioning respon* (CS) adalah lingkungan yang secara natural menimbulkan respon tertentu yang disebutnya sebagai *unconditioning response* (UCR) sedangkan CS tidak otomatis



menimbulkan respon bagi individu kecuali ada pengkondisian tertentu dan respon yang terjadi akibat pengkondisian CS disebut *Conditioning Response* (CR).

Dalam eksperimen tersebut ditemukan bahwa perilaku tertentu dapat terbentuk dengan suatu CR, dan UCR dapat memperkuat hubungan CS-CR. Hubungan CS-CR dapat saja terus berlangsung dan dipertahankan oleh individu meskipun tidak disertai oleh UCS dan dalam keadaan lain asosiasi itu dapat melemah tanpa diikuti oleh UCS.

Eksperimen yang dilakukan oleh Pavlov ini sekaligus digunakan menjelaskan pembentukan perilaku pada manusia, misalnya gangguan neurosis khususnya gangguan kecemasan dan phobia banyak terjadi.

Karena asosiasi antara stimulus dengan respon individu. Pembentukan secara asosiasi ini, selain pada pembentukan perilaku yang neurologis, juga pada perilaku yang normal, misalnya perilaku rajin belajar juga dapat terbentuk karena adanya asosiasi S-R.

Pada awal abad ke 20, Pavlov melakukan sebuah percobaan yang meneliti proses pengeluaran air liur dan refleks pengeluaran air liur. Percobaan tersebut membuktikan suatu fakta baru, yang akhirnya digunakan dalam psikologi secara luas, khususnya untuk mentreatment respon-respon refleks seperti panik pada fobia. Percobaan tersebut menghasilkan sebuah teori yang disebut *Classical Conditioning*.

Classical conditioning menunjuk pada satu sistem atau model belajar yang menggunakan satu stimulus natural (Unconditioned Stimulus) dalam melahirkan stimulus lain untuk memunculkan suatu respon baru. *Classical Conditioning* berfokus pada stimuli yang secara otomatis menghasilkan respon. Stimuli tertentu pada lingkungan individu seperti suara, kejutan, cahaya dan rasa makanan menghasilkan respon refleks. Stimuli ini disebut sebagai *Unconditioned Stimuli* (stimuli tak terkondisi), sedangkan respon yang dihasilkan oleh stimuli tersebut diistilahkan sebagai respon responden atau respon tak terkondisi. Contoh dari respon tak terkondisi adalah pengeluaran air liur pada mulut seseorang saat melihat makanan, pupil mata membesar karena terkena cahaya, tegangan pada otot karena rasa sakit, dan sebagainya. Kemudian melalui *Classical Conditioning*, sebuah stimulus yang netral diberikan bersamaan dengan *Unconditioned Stimulus*, dan subyek mempelajari perilaku baru dari proses pengondisian tersebut. Dengan memasang *Unconditioned stimulus* dan *Conditioned Stimulus* secara



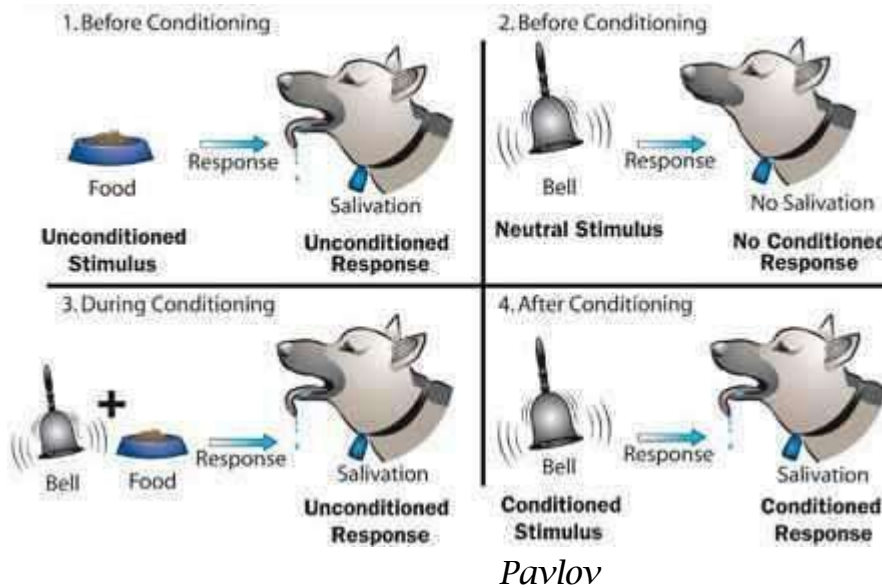
berkala, pembelajar belajar bahwa Conditioned Stimulus memiliki efek yang sama dengan Unconditioned Stimulus, sehingga secara tak sadar pembelajar mengeluarkan respon yang sama ketika ia menghadapi *Conditioned Stimulus*. Dalam *Classical Conditioning*, yang disebut juga *Respondent Conditioning*, Stimuli yang diberikan sebelum perilaku mengontrol respon yang dihasilkan.

Dalam *Classical Conditioning* dikenal beberapa istilah tentang perilaku yang berhubungan dengan hubungan Stimulus-Respon, yaitu :

1. Asosiasi (*Association*) adalah upaya-upaya pengaitan suatu stimulus baru dengan stimulus lain untuk membangkitkan suatu respon atau pengaitan satu stimulus dengan suatu respon baru.
2. Generalisasi (*Generalization*) adalah proses di mana suatu pengalaman spesifik dijadikan gambaran menyeluruh suatu kelompok pengalaman.
3. Diskriminasi adalah respons diferensial atau berdaya pembeda pada stimuli yang bergantung pada asosiasinya dengan peristiwa yang menyenangkan, tak menyenangkan atau netral.
4. *Extinction* adalah proses melemahnya secara progresif asosiasi antara suatu stimulus dengan suatu respon.

Istilah-istilah tersebut diperkenalkan oleh Pavlov dan pengikutnya ketika Pavlov melakukan percobaan kepada anjing-anjing yang sebenarnya diberikan untuk menguji kelenjar pencernaan dan proses pengeluaran air liur dari kelenjar air liur. Kemudian suatu hal yang menarik dan tidak disangka Pavlov terjadi. Anjing-anjing tersebut mengeluarkan air liur sebelum makanan diberikan. Bahkan hanya dengan mendengar bunyi piring pembawa makanan, anjing pun mengeluarkan air liurnya. Istilah-istilah di atas juga ditemukan Pavlov ketika mengadakan penelitian secara intensif terhadap perubahan perilaku anjing-anjingnya. Asosiasi ditemukan ketika anjing berhasil mengeluarkan respon yang sama, walaupun stimulusnya sudah diganti. Istilah Generalisasi ditemukan ketika Pavlov menemukan bahwa anjing tidak hanya bereaksi (dengan mengeluarkan air liur) pada getaran metronom tertentu saja, tetapi hampir semuanya. Sedangkan diskriminasi ditemukan Pavlov ketika menemukan bahwa ada beberapa frekuensi metronom yang tidak membuat anjing mengeluarkan air liur.

Kemudian Extinction ditemukan ketika Pavlov berkali-kali memberikan metronom yang berdetak dan anjing-anjing tersebut tidak lagi mengeluarkan air liur. Dengan keempat proses ini, Pavlov telah membuktikan bahwa perilaku anjing adapat berubah hanya karena perubahan stimulus, baik dari frekuensi pemberian maupun stimulus yang digunakan.



Ilustrasi Pengondisian Anjing yang dilakukan Pavlov

Penggunaan Classical Conditioning dalam ranah Psikologi

Pavlov telah menunjukkan bagaimana perilaku dapat diperoleh dengan memasang stimulus terkondisi dengan stimulus tak terkondisi, tetapi hal ini belum disadari dan digunakan secara eksplisit dalam ranah Psikologi, hanya pada Fisiologi saja. Pada tahun 1920, John Watson dan Rayner mengadakan percobaan radikal pada seorang bayi bernama Albert untuk membuktikan penggunaan Classical Conditioning dalam mengubah perilaku. Percobaan tersebut adalah percobaan pertama Classical Conditioning pada ranah psikologi yang direkam. Ia berhasil membuat Albert yang tadinya tidak memiliki ketakutan pada tikus putih, menjadi takut pada tikus putih. Bahkan Albert menggeneralisasikan stimuli yang mirip, terasa seperti dan tampak seperti tikus putih. Proses Pengondisian yang mengguncang dunia eksperimen psikologi dapat dilihat seperti dibawah ini :



- ✓ Albert takut pada suara keras (tetapi tidak takut pada tikus putih) → UCS (suara keras) → UCS (takut)
- ✓ Suara keras dibuat ketika Albert bermain bersama tikus putih → CS (tikus putih) + UCS (suara keras) → CR (takut)
- ✓ CS (tikus putih) → R (takut)

Perbedaan Classical Conditioning dengan Operant Conditioning

Classical Conditioning menggunakan model $S \rightarrow R$. Hal ini menunjukkan perbedaan Teori Classical Conditioning dengan teori-teori perilaku sesudahnya seperti *Operant Conditioning* oleh Skinner maupun *Social Modelling Theory*. Beberapa perbedaan antara Classical Conditioning dan Operant Conditioning dapat dilihat melalui table di bawah ini.

No	Pembeda	Classical Conditiong	Operant Conditioning
1	Proses belajar	Tidak disadari	Disadari
2	Model	$S \rightarrow R \rightarrow C$	$S \rightarrow R$
3	Teknik yang diturunkan dari teori	Aversi, Desentisisasi sistemik	Reinforcement negative, R. positif

Classical

Conditioning

dalam Kehidupan Sosial

Classical Conditioning dalam kehidupan sosial dapat kita jumpai dalam setiap perilaku manusia. Misalnya setiap emosi manusia dihasilkan dari perilaku model $S \rightarrow R$. Misalnya ketakutan Little Albert pada tikus putih yang merupakan hasil pengondisian atas suara keras padanya, juga fobia yang dialami banyak orang. Terkadang kita menjumpai konseli yang memiliki fobia terhadap barang-barang tak berbahaya seperti permen, kancing baju bahkan karet gelang. Fobia tersebut juga diperoleh dengan model $S \rightarrow R$.



Hal ini membuktikan bahwa fobia dapat dihasilkan dan juga dihilangkan. Dengan beberapa teknik yang diturunkan dari model Classical Conditioning, seperti Desentisasi Sistemik, fobia dapat dihilangkan.

Keterbatasan Teknik Classical Conditioning

Seperti yang kita tahu, salah satu kelebihan teknik behavioral adalah dapat digunakan untuk hampir semua perilaku maladaptif, bahkan untuk penyandang kelainan neuron seperti autisme. Namun temuan baru dari sebuah eksperimen yang dilakukan Clark dan Squire (1998) membuktikan bahwa terapi dengan Classical Conditioning, terutama yang memerlukan kesiapan (*awareness*) subjek kemungkinan besar tidak akan berhasil bila subjek adalah individu yang mengalami kerusakan pada organ otak hippocampus. Hippocampus adalah bagian otak tengah yang berfungsi mengingat pengalaman baru dan informasi baru, kerusakan pada area ini mengakibatkan otak tidak dapat mengingat Stimulus maupun respon sehingga proses pengondisian tidak dapat dihasilkan.

Contoh Penggunaan Classical Conditioning dalam Konseling

Beberapa teknik yang sering digunakan dalam penerapan Classical Conditioning adalah Desentisasi Sistemik. Berikut adalah contoh kasusnya:

Seorang gadis mengalami fobia terhadap air (hidrofobia) sehingga ia kesulitan bila melihat sejumlah besar genangan air spt danau, sungai sehingga ia mengalami kesulitan dalam mengerjakan aktifitasnya sehari-hari. Konselor dapat mengubah perilaku fobianya dengan menggunakan teknik desentisasi sistemik, yaitu dengan mengganti respon (panik) dengan respon yang adaptif (misalnya respon rileks). Si gadis disuruh membayangkan kejadian ketika ia takut pada air, kemudian konselor memberikan relaksasi ketika respon panik dihasilkan sehingga :

- a. US (air) → UR (panik)
- b. US (air) → UR (panik) + CR (relaks)
- c. US (air) → CR (relaks)



Setelah proses desentisisasi, si gadis tersebut bisa mengganti respon paniknya dengan respon rileks terhadap air.

✍ *Teori Belajar Perilaku Operan*

Tokohnya adalah: B.F. Skinner, dengan teorinya operant conditioning. Bidang psikologi yang didalami Skinner adalah analisis eksperimental atas tingkah laku. Ia melakukan penyelidikan terutama pada organisme infrahuman, biasanya tikus atau merpati. Di samping itu Skinner juga menerapkan prinsip-prinsip pengkondisian operan (operant conditioning) pada penyelidikan tentang psikotik pada orang-orang dewasa, anak autistik, analisis bahasa dan perancangan mesin-mesin pengajaran. Di antara peralatan yang paling terkenal yang dirancangnya adalah kotak Skinner (skinner box). Skinner telah memberikan sumbangan yang berarti kepada pemahaman tingkah laku, khususnya menyangkut belajar.

a. Pokok-pokok Pikiran Skinner

Skinner berdasarkan ajarannya pada perbuatan yang tampak, bukan kesadaran. Adapun unsur utama perbuatan berupa refleksi. Skinner berpandangan bahwa manusia dibentuk oleh lingkungan. Manusia lahir dengan potensi yang bisa dikembangkan ke arah mana saja, sebagaimana firman Allah SWT *"Dia telah mengajarkan kepada manusia apa saja yang belum ia ketahui"* (Al An'am, 6:59). Jadi Allah telah mengajarkan kepada manusia sejak ia lahir apa saja yang belum ia ketahui termasuk potensinya sekalipun.

Pada prinsipnya manusia bukanlah organisme yang pasif, akan tetapi ia aktif mencari akibat-akibat atau konsekuensi yang menyenangkan. Karena memandang bahwa manusia pada dasarnya bebas menentukan perilakunya secara aktif, maka teori Skinner disebut *operant conditioning*. Hal ini berbeda dengan pandangan Pavlov yang menempatkan manusia sebagai pihak yang pasif sedangkan lingkungan merupakan pihak yang aktif. Ia membentuk lingkungannya sendiri atau yang aktif menciptakan dunianya sendiri. Jadi teori Skinner beranggapan bahwa manusia mampu melakukan tindakan atas inisiatif sendiri dalam lingkungannya, bukan sebagai objek dan relatif pasif. Namun demikian dalam hal ini lingkungan mempunyai posisi yang lebih kuat, karena lingkungan menyediakan penguatan/ penguhan (*reinforcement*).



b. Teori-teori Utama Skinner

1) Tipe Respon dan Conditioning

Ada 2 jenis respon pada organisme, yaitu:

a) *Respondent Behavior*

Yaitu: respon yang diperoleh/dibangkitkan oleh adanya stimulus. Contoh: menyempitnya mata jika ada sinar matahari tajam.

b) *Operant Behavior*

Yaitu: perilaku yang dikeluarkan tanpa adanya stimulus yang jelas. Sebagian besar perilaku manusia adalah *operant behaviori*. Perilaku ini disebabkan karena adanya stimulasi sebelumnya.

Ada 2 jenis kondisioning pada organisme yaitu:

a) Tipe S

Yaitu: kondisioning untuk *respondent behavior* karena *reinforcement* dikaitkan dengan stimulus. Stimulus yang hendak dikondisikan dikaitkan dengan stimulus tak terkondisi.

b) Tipe R

Yaitu: kondisioning untuk *operant behavior*. Huruf R dimaksudkan untuk menekankan pentingnya respons dalam rangka mendapatkan *reinforcement*. *Reinforcement* tergantung pada apa yang dilakukan organisme.

Ada 2 prinsip kondisioning respon operan yaitu:

a) Setiap respon diikuti dengan stimulus penguat (*reward*) cenderung diulang.

b) Setiap penguat (*reward*) adalah segala sesuatu yang dapat meningkatkan dan dimunculkannya respon operan.

2) Jenis-jenis Penguatan (*Reinforcement*)

a). Berdasarkan dampaknya untuk menguatkan dorongan untuk dilakukannya suatu respon.

(1) *Reinforcement positif*



Yaitu: stimulus yang pemberiannya terhadap operan behavior menyebabkan perilaku tersebut akan semakin diperkuat atau dipersering kemunculannya. Dampaknya adalah menyenangkan, misalnya makanan, minuman.

(2) *Reinforcement negatif*

Yaitu: stimulus yang penghilangannya untuk stimulus-stimulus yang tidak menyenangkan akan menyebabkan diperkuat/ diperseringnya perilaku. Stimulus yang tidak menyenangkan disebut juga dengan istilah *aversive stimulus*. Di dalam *reinforcement negative* ini stimulus yang tidak menyenangkan akan dihilangkan sehingga orang melakukan perilaku yang diinginkan.

b). Berdasarkan kedekatannya dengan objek yang dapat memuaskan kebutuhan.

(1) *Primary reinforcer*

Yaitu: penguat yang secara langsung berkaitan dengan pemenuhan organisme, seperti: makanan, minuman.

(2) *Secondary reinforcer*

Yaitu: setiap stimulus netral yang dikaitkan dengan penguat primer sehingga mempunyai kualitas penguat primer.

(3) *Generalized reinforcer*

Yaitu: penguat sekunder yang berkaitan dengan lebih dari satu penguat primer. Misalnya: uang, kalau organisme lapar, ia membutuhkan makanan, namun dengan uang.

3) Pembentukan Perilaku dan Perilaku Berantai

Dalam melatih suatu perilaku, Skinner mengemukakan istilah "*shaping*" yaitu upaya secara bertahap untuk membentuk perilaku, mulai dari bentuk yang paling sederhana (*elementer*) sampai bentuk yang paling kompleks, terdapat 2 unsur dalam pengertian shaping:



- a) Adanya penguatan secara berbeda-beda (*differential reinforcement*) yaitu: ada respon yang diberi penguatan dan ada respon yang tidak diberi penguatan.
- b) Adanya penguatan secara terus-menerus (*successive approximation*) yang mengacu pada pengertian bahwa hanya respon yang sesuai dengan harapan eksperimenter yang akan diberi penguat.

Dengan shaping tersebut, perilaku manusia sedikit demi sedikit dibentuk sehingga pada akhirnya dapat melakukan perilaku yang kompleks.

4) Penjadwalan Reinforcement (*Schedules of Reinforcement*)

Secara garis besar ada 2 kategori jadwal pemberian reinforcement:

- a) Penguatan terus-menerus (*continuous*)
Yaitu: pemberian penguatan secara terus-menerus, setiap kali perilaku yang benar diperbuat oleh individu.
- b) Penguatan tidak terus-menerus (*intermitten*)
Yaitu: pemberian penguatan hanya pada saat-saat tertentu dan hanya pada jumlah perilaku tertentu.

5) Penerapan Teori Skinner Dalam Pemahaman Tingkah Laku

Skinner memberikan sumbangan yang berarti dalam pemahaman perilaku dalam bentuk:

- a) Pandangan Skinner terhadap manusia yang dipandang sebagai pribadi aktif, sehingga menghargai manusia sebagai individu yang berinisiatif dan memiliki prakarsa diri dan keinginan untuk maju.
- b) Strategi perubahan sikap dan perilaku secara jelas melalui ketegasan dalam menghubungkan variabel bebas dan tergantung.
- c) Memilih penguat primer/ sekunder secara tepat.
- d) Menetapkan jadwal pemberian penguatan terlebih dahulu.

✍ *Teori Belajar Dengan Mencontoh*



Tokohnya adalah: Bandura, dengan teorinya *observational learning*. Menurut Bandura perilaku dapat terbentuk melalui observasi model secara langsung yang disebut dengan imitasi dan melalui pengamatan tidak langsung yang disebut *vicarious conditioning*. Perilaku manusia dapat terjadi dengan mencontoh perilaku di lingkungannya. Baik perilaku mencontoh langsung (*modelling*) maupun mencontoh tidak langsung (*vicarious*) dapat menjadi kuat kalau mendapatkan ganjaran.

Berdasarkan uraian tentang teori-teori behavioral dapat ditekan di sini bahwa perilaku yang tampak adalah lebih utama dibandingkan dengan perasaan atau sikap individu. Kalimat seseorang yang mengatakan tentang keadaan dirinya. "Saya merasa tidak bahagia, merasa kesepian" dalam pandangan behaviorisme sebenarnya merupakan manifestasi dari keinginannya untuk dapat berperilaku yang lebih berhasil.

Dengan demikian memahami kepribadian harus melihat apa yang terjadi dengan perilakunya.

Perilaku individu terbentuk karena berinteraksi dengan lingkungannya. Perilaku menjadi kuat jika mendapatkan ganjaran atau sebaliknya.

Perilaku melemah jika mendapatkan hukuman. Kecenderungan tingkah tertentu akan selalu terkait dalam hubungannya dengan ganjaran dan hukuman.

Kebiasaan individu dapat terjadi kalau dia mendapatkan ganjaran. Ganjaran menjadi bagian terpenting bagi upaya pembentukan perilaku pada individu. Tanpa stimulus perilaku tidak dapat dipertahankan dan terjadi *extinction* yaitu penurunan kekuatan perilaku karena tidak memperoleh stimulus sebagaimana yang diharapkan individu.

Hukuman memiliki fungsi yang bertentangan dengan ganjaran. Pemberian hukuman kepada individu dapat mengurangi atau meniadakan perilaku tertentu. Penganut paham behavioral berkeyakinan bahwa perilaku dapat dimodifikasi dengan mempelajari kondisi dan pengalaman. Mereka memberikan perhatian pada perilaku yang dapat dibuktikan secara empirik dan dapat diukur.

Berdasarkan teori tentang perilaku sebagaimana yang dikemukakan ahli-ahli behavioral, konselor behavioral. Menurut Dustin dan George dalam menjalankan fungsinya berdasarkan atas asumsi-asumsi berikut:



- a. Memandang manusia secara intrinsik bukan sebagai baik/ buruk, tetapi sebagai hasil dari pengalaman yang memiliki potensi untuk segala jenis perilaku.
- b. Manusia mampu untuk mengkonsepsikan dan mengendalikan perilakunya.
- c. Manusia mampu mendapatkan perilaku baru.
- d. Manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain sebagaimana perilakunya juga dipengaruhi orang lain.

B. PERILAKU BERMASALAH

Perilaku yang bermasalah dalam pandangan behavioris dapat dimaknakan sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan (Latipun, 2008). Pendekatan behavioral meyakini perilaku terbentuk dari proses belajar sebagai interaksi individu dengan lingkungan ($B=P+E$), hal ini berdampak pada hakekat perilaku bermasalah yang terjadi karena proses belajar yang salah.

Martin dan Pear (1992) menguraikan pengertian perilaku bermasalah sebagai perilaku yang dapat diobservasi yang dikategorikan dalam dua tipe, yaitu perilaku yang terlalu banyak atau perilaku dengan tipe *excesses*; dan perilaku yang terlalu sedikit atau perilaku *deficit*. Anak yang dilabel sebagai anak dengan *emotional disturbed* menunjukkan perilaku yang terlalu berlebihan dalam mengekspresikan emosi negatifnya. Misalnya dengan sering mengamuk atau tantrum, berteriak-teriak, dan melakukan tindakan-tindakan impulsif. Anak dengan gangguan emosi dapat pula menunjukkan perilaku defisit, misalnya pada anak ED dengan tipe *withdrawl* yang hanya menarik diri, tidak mau berinteraksi dengan teman sebaya, dan lebih banyak menghabiskan waktunya di kamar.

Berdasar uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku bermasalah terjadi karena adanya pola belajar yang salah, dapat berupa perilaku yang berlebihan ataupun yang kurang.

BAB III. REINFORCEMENT POSITIF



A. PENGERTIAN *REINFORCEMENT POSITIF*

Menurut Martin dan Pear (1992), kata “*reinforcement positif*” (hadiah) sering disinonimkan dengan kata “penguatan positif” (*positif reinforce*). *REINFORCEMENT POSITIF* adalah suatu peristiwa yang dihadirkan dengan segera yang mengikuti perilaku, yang menyebabkan perilaku tersebut meningkat frekuensinya.

Menurut Soetarlinah Sukadji (1983) menyatakan bahwa bila suatu stimulus (benda atau kejadian) dihadirkan/terjadi sebagai akibat/konsekuensi suatu perilaku, dan bila karenanya keseringan munculnya perilaku tersebut meningkat/terpelihara, maka peristiwa tersebut disebut penguatan positif.

Jadi, *REINFORCEMENT POSITIF* atau penguatan positif adalah sesuatu dapat berupa benda atau peristiwa yang dihadirkan dengan segera akibat dari suatu perilaku dan dengan perilaku tersebut meningkatkan frekuensi kemunculannya. Contoh penguatan positif yaitu tepukan pundak yang hangat, senyum gembira, pelukan kasih sayang, uang, barang, dan sebagainya.

REINFORCEMENT POSITIF juga dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian. Respon-respon diikuti oleh hasil yang menyenangkan diperkuat cenderung menjadi pola kebiasaan bertingkah laku. Jika tingkah laku itu terus diperkuat secara teratur, maka itu akan menjadi elemen kepribadiannya. Bagaimanapun seorang anak akan dapat mengembangkan sifat-sifat dirinya, seperti : independensi, *asertif*, atau *selfish* (egois) bergantung pada penguatan dari orang tua atau orang lain yang berpengaruh baginya.

B. TUJUAN PEMBERIAN *REINFORCEMENT POSITIF*

1. Mengontrol dan mengubah tingkah laku.
2. Meningkatkan motivasi.
3. Mengembangkan kepercayaan anak dalam mengatur diri.
4. Mengarah terhadap pengembangan berpikir dan inisiatif yang bebas.

C. KOMPONEN *REINFORCEMENT POSITIF*



1. Penguat verbal

Yaitu “*REINFORCEMENT POSITIF*” yang diberikan melalui pujian dan dorongan dengan ucapan, misal: bagus, baik, benar dsb.

2. Penguat non verbal

Yaitu “*REINFORCEMENT POSITIF*” yang diberikan dalam bentuk isyarat fisik ,misal: tepuk tangan, menganggukkan kepala, acungan jempol, dsb.

3. Penguat sentuhan

Yaitu “*REINFORCEMENT POSITIF*” yang berbentuk penguatan fisik dengan menyentuk, menepuh bahu, berjabat tangan dsb.

4. Penguat tulisan

Yaitu “*REINFORCEMENT POSITIF*” yang diberikan melalui tulisan/komentar tertulis yang dapat meningkatkan motivasi.

5. Penguat tanda

Yaitu “*REINFORCEMENT POSITIF*” yang diberikan dalam bentuk tanda seperti piala, medali, dsb.

D. PRINSIP PEMBERIAN *REINFORCEMENT POSITIF*

Prinsip umum pemberian *REINFORCEMENT POSITIF* yaitu prinsip kesegeraan. Maksudnya, apabila perilaku yang telah diinginkan telah muncul dan akan dipelihara atau ditingkatkan maka segeralah diikuti dengan pemberian *REINFORCEMENT POSITIF*. Bila ini dilakukan, maka frekuensi, besaran dan kualitas perilaku akan dapat dipertahankan. Prinsip-prinsip *REINFORCEMENT POSITIF* yaitu:

1. Menyeleksi perilaku yang akan ditingkatkan.
2. Menyeleksi pengukuh
3. Menggunakan pengukuh positif

E. SYARAT PEMBERIAN *REINFORCEMENT POSITIF*

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pemberian “*REINFORCEMENT POSITIF*”, yaitu:



1. Memberi penguatan yang bersifat pedagogis.
2. “*REINFORCEMENT POSITIF*” yang diberikan kepada seorang anak hendaknya janganlah menimbulkan kecemburuan sosial.
3. “*REINFORCEMENT POSITIF*” hendaknya hemat, jangan terlalu sering atau terus-menerus, sehingga akan menjadi hilang arti “*REINFORCEMENT POSITIF*” sebagai alat pendidik.
4. Jangan memberi “*REINFORCEMENT POSITIF*” dengan menjanjikan terlebih dahulu sebelum anak menunjukkan tingkah laku yang diharapkan. “*REINFORCEMENT POSITIF*” yang dijanjikan terlebih dahulu akan membuat anak terburu-buru dalam mengubah tingkah lakunya dan kemungkinan tingkah laku tersebut tidak akan bertahan lama.

Selain hal tersebut di atas, Martin dan Pear (1992) menyatakan bahwa pemberian *reinforcement positif* dapat efektif merubah perilaku dengan memperhatikan hal-hal berikut di bawah ini:

a. Memilih perilaku yang akan ditingkatkan

Perilaku yang akan dikukuhkan harus diidentifikasi secara spesifik. Hal ini akan membantu untuk memastikan reliabilitas dari deteksi contoh dari perilaku dan perubahan frekuensinya. Serta meningkatkan perilaku kemungkinan program reinforcement ini dilakukan secara konsisten.

b. Memilih reinforcer

Berbeda individu, kemungkinan reinforcer yang digunakan juga berbeda. Ada juga reinforcer yang merupakan reinforcer bagi semua orang.

Lima macam reinforcer yaitu :

- 1) Consumable reinforcer - makanan, minuman
- 2) Activity reinforcer - hobi, olahraga, belanja
- 3) Manipulative reinforcer - bersepeda, menggunakan internet
- 4) Possesional reinforcer - gelas kesayangan, baju favorit
- 5) Social reinforcer - pujian, pelukan, senyum



c. Membangun pelaksanaan

Makin lama periode deprivasi, maka reinforcer akan makin efektif. Deprivasi adalah selang waktu training sebelumnya, di mana individu tidak menerima reinforcer.

Satiasi adalah kondisi di mana individu menerima reinforcer terlalu banyak sehingga reinforcer tidak lagi mengukuhkan.

d. Ukuran reinforcer

Ukuran atau jumlah reinforcer merupakan ukuran yang penting dalam efektivitas reinforcer. Jumlah reinforcer cukup untuk menguatkan perilaku yang ingin ditingkatkan, namun jangan berlebihan untuk menghindari satiasi.

e. Pemberian reinforcer

Reinforcer harus diberikan segera setelah perilaku muncul. Ada dua macam prinsip, yaitu the direct acting effect dan the indirect acting effect.

f. Penggunaan aturan

Instruksi dapat memfasilitasi perubahan perilaku dalam beberapa cara yaitu : instruksi akan mempercepat proses belajar individu yang mengerti, instruksi dapat mempengaruhi individu untuk berusaha bagi reinforcement yang ditunda, dan dapat membantu mengajar individu (seperti anak kecil atau orang yang mengalami hambatan perkembangan) untuk mengikuti instruksi.

g. Contingent vs Noncontingent Reinforcement

Reinforcement contingent : reinforcer tergantung pada perilaku

Reinforcement noncontingent : reinforcer diberikan pada waktu tertentu dan tidak tergantung pada perilaku

h. Memindahkan individu dari program dan menggantinya dengan reinforcement yang natural.

Setelah ada penguatan perilaku melalui penggunaan reinforcement positif, ada kemungkinan bagi reinforcer dari lingkungan alami individu untuk mengambil alih pemeliharaan perilaku tersebut.

F. IMPLEMENTASI *REINFORCEMENT POSITIF*

1. Menyajikan Penguat Seketika



Salah satu prinsip penguatan adalah penyajian penguat seketika setelah tindakan/perilaku berlangsung, lebih efektif daripada penyajian tertunda. Salah satu alasan utamanya adalah perilaku tersebut belum diselipi oleh perilaku lain pada saat mendapatkan penguatan.

2. Memilih Penguat yang Tepat

Banyak variable yang berpengaruh terhadap efektivitas penguat. Oleh karena itu, penguat yang dipilih harus terbukti efektif bagi subyek tertentu dalam situasi tertentu. Faktor--faktor yang mempengaruhi efektivitas *reinforcement* diantaranya :

1. *Immediacy*

Stimulus akan menjadi lebih efektif sebagai *reinforce* ketika segera diberi setelah perilaku seseorang terbantuk.

2. *Contingency*

Stimulus akan menjadi lebih efektif sebagai *reinforce* ketika menjadi satu kesatuan dengan perilaku yang terbentuk. Ada konsistensi dalam pemberian konsekuensi.

3. *Establishing*

operations Pengurangan atau kejadian lain, terkadang dapat menjadikan sebuah stimulus sebagai *reinforce* pada waktu---waktu tertentu.

Contoh : Pemberian makan terhadap orang kenyang dan orang lapar. Kejenuhan (*stasion*) dapat menyebabkan sebuah stimulus kehilangan perannya sebagai *reinforcer*.

4. *Individual differences Reinforcers*

berbeda dan bervariasi pada setiap orang.

5. *Magnitude*

Semakin kuat stimulus, semakin efektif perannya sebagai *reinforcers* (penguat perilaku).

Contoh : keluar dari gedung pada saat hawa panas & terjadi kebakaran.



Kita dapat memilih penguat yang sesuai dengan situasi dan kondisi tertentu, diantaranya :

a. Penguat Tak Bersyarat (*Unconditioned reinforced*).

Yaitu stimuli yang tidak ada hubungannya dengan pengalaman masa lalu subyek atau stimuli dapat menjadi penguat hanya karena suatu rentetan peristiwa dalam pengalaman hidup manusia.

Misal, makanan bagi orang lapar.

b. Penguat Bersyarat (*Conditioned reinforced*)

Yaitu suatu stimulus (benda/kejadian) yang meskipun pada mulanya netral, tetapi karena sering berpasangan dengan penguat bersyarat maupun tak bersyarat, stimuli ini lalu memperoleh penguatan.

Misal, uang.

Untuk menemukan penguat yang efektif bagi subyek tertentu, pencarian harus dimulai dari penguat yang paling wajar bagi subyek dan situasinya. Bila belum ditemukan, baru lambat laun berpindah ke penguat yang artificial.

Ada banyak alternative pilihan yang dapat dijadikan penguat, yaitu : makanan, benda-benda konkrit, benda yang dapat ditukar sebagai penguat, aktivitas dan tindakan yang bersifat sosial.

3. Mengatur Kondisi Situasional

Agar perilaku yang mendapat penguatan berulang pada saat dan tempat yang tepat, perlu diatur kondisi situasional pemberian penguatan. Bila yang diharapkan adalah perilaku yang diskriminatif (yang membedakan saat/tempat), maka penguatan diberikan pada saat/tempat yang diinginkan sesuai dengan situasinya. Sebaliknya, bila penguatan perilaku ditujukan agar bersifat umum (generalisasi situasional), maka penguatan juga dilakukan pada situasi umum.

4. Menentukan Kuantitas Penguat

Kuantitas penguat ialah banyaknya penguat yang akan diberikan setiap kali perilaku yang dikuatkan muncul. Keputusan tentang kuantitas penguat tergantung



pada beberapa pertimbangan, antara lain : macam penguat, keadaan deprivasinya, dan pertimbangan usaha yang harus dikeluarkan untuk mendapatkan satu kali penguatan.

5. Memilih Kualitas/Kebaruan Penguat

Kebanyakan orang cenderung akan memilih sesuatu yang baru dan berkualitas tinggi. Sesuatu yang baru cenderung menghilangkan kebosanan/kejenuhan sehingga dapat menjadi penguat yang kuat. Sebaliknya, sesuatu yang baru dapat juga menimbulkan keragu-raguan atau ketakutan sehingga tidak efektif dijadikan sebagai penguat.

6. Memberikan Sampel Penguat

Penguat yang baru atau belum dikenal dapat tidak efektif karena dapat menimbulkan keragu-raguan atau ditakutkan. Oleh karena itu, kadang-kadang perlu diperkenalkan dulu dengan memberikan sampel.

7. Menanggulangi Pengaruh Saingan dalam Memberikan Penguat

Hubungan perilaku-penguat dan perilaku-hukuman yang terdapat dalam kehidupan subyek saat diperlukan diinventarisasi agar efektif dalam pemberian penguat. Bila ada saingan yang lebih kuat, saingan ini perlu dikalahkan. Kadang-kadang penguatan perlu mendapat penguat tambahan yang memperkuat penguat awal yang telah dipakai.

Misalnya, pujian hendaknya tidak datang dari guru saja, tetapi juga dari orang tua dan teman-teman sekelas.

8. Mengatur Jadwal Penguat

Jadwal pemberian penguat ialah aturan yang dianut oleh pemberi penguat dalam menentukan diantara sekian kali suatu perilaku timbul, kapan atau yang mana yang akan mendapat penguat.



Secara garis besar, jadwal penguat dapat dibagi menjadi 2 kelompok :

- a. Jadwal pengukuhan terus-menerus (*continuous reinforcement schedule/CRS*) yaitu penguatan diberikan terus-menerus setiap perilaku sasaran timbul.
- b. Jadwal penguatan berselang atau jadwal penguatan sebagian (*intermittent reinforcement schedule/IRS* atau *partial schedule*), yaitu penguat diberikan tidak terus-menerus setiap kali perilaku-sasaran timbul. Jadi, hanya sebagian saja yang mendapat pengukuh.

9. Menanggulangi Efek Kontrol Kontra

Kontrol kontra ialah kontrol atau pengaruh yang sadar atau tidak sadar dilakukan oleh subyek terhadap orang yang memberi penguat (atau hukuman). Kontrol kontra akan menurunkan efektivitas penguat, karena akan mendorong rasa iba atau belas kasihan yang pada akhirnya pengukuh kurangg bekerja dengan baik. Di sisi lain, control kontra mendorong subyek untuk mengabaikan program yang ditentukan.



BAB IV. PUNISHMENT

A. Pengertian Punishment

Pemberian stimulus yang mengikuti suatu perilaku mengurangi kemungkinan berulangnya perilaku tersebut.

Prinsip punishment adalah jika, dalam situasi yang diberikan seseorang melakukan sesuatu yang segera diikuti oleh hukuman dan kemudian orang tersebut akan mengurangi perilaku yang sama ketika dia berada pada situasi yang sama nantinya.

Punishment dimunculkan untuk memotivasi seseorang agar tidak melakukan kesalahan dalam melakukan sesuatu.

B. Kelemahan dan Kelebihan dari Punishment

1. Kelemahan Punishment

- a. Reaksi subjek mengundurkan diri, mogok, melarikan diri dan membolos,
- b. Reaksi subjek agresi,
- c. Reaksi subjek tergeneralisasi,
- d. Reaksi subjek diskriminatif,
- e. Tindakan menghukum dijadikan contoh,
- f. Perilaku terhukum dicontoh,
- g. Reaksi subjek terhadap diri sendiri & lingkungan menjadi negative,
- h. Reaksi lingkungan terhadap penghukum negative.



2. Kelebihan Punishment

- a. Menghentikan dengan cepat,
- b. Memudahkan diskriminasi,
- c. Hukuman yang bersifat spesifik memudahkan subjek membedakan dalam situasi mana perilakunya harus dihilangkan,
- d. Merupakan pelajaran bagi orang lain.

C. Tipe-Tipe Punishment

Hukuman pada punishment terbagai ke dalam tipe-tipe sebagai berikut :

1. Physical (Aversive) Punisher

Segala jenis hukuman yang mengikuti perilaku yang mengaktifkan reseptor sakit atau reseptor rasa lain yang menimbulkan rasa tidak nyaman.

2. Reprimands

Adalah stimuli verbal negative yang kuat, misalnya “Tidak!” “Itu buruk!” dapat juga mengandung tatapan kasar dan genggaman keras.

3. Timeout (Penyisihan sesaat)

Memindahkan sumber penguhan untuk sementara waktu tertentu, bila perilaku sasaran yang akan dihilangkan muncul kesempatan mendapat penguhan ditiadakan sementara waktu.

4. Response Cost (denda)

Penarikan kembali sejumlah penguhan yang telah diberikan untuk suatu perilaku sasaran.

D. Penerapan Punishment

Cara-cara penerapan hukuman pada punishment, yaitu :

1. Menghalangi lolos dari hukuman,
2. Konsisten & diberikan seketika,
3. Penyajian dengan intensitas kuat,
4. Kombinasi dengan prosedur lain,
5. Kombinasi dengan pengaturan lingkungan.





E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektifitas Hukuman

Ada beberapa factor yang dapat mempengaruhi efektifitas hukuman pada punishment diantaranya, yaitu :

1. Memaksimalkan kondisi untuk respon alternatif yang diinginkan

Harus mengidentifikasi beberapa respon diinginkan yang akan berkompetisi dengan perilaku tidak diinginkan yang akan dihilangkan. Untuk menjaga perilaku diinginkan, kita sebaiknya memiliki reinforcement positif yang diberikan pada jadwal efektif.

2. Minimalisir penyebab respon yang dihukum

Kita harus mengenali kontrol stimulus dari perilaku yang akan dihukum, lalu kita juga harus mengetahui reinforcer yang menjaga perilaku tidak diinginkan tersebut.

3. Pemilihan hukuman

Pemilihan tipe hukuman sangat penting dalam mempengaruhi efektivitas pelaksanaan modifikasi perilaku.

4. Pelaksanaan hukuman

Punishment paling efektif ketika hukuman diberikan segera setelah perilaku yang tidak diinginkan muncul.

5. Penggunaan aturan

Penggunaan aturan yang tepat akan membantu menurunkan perilaku tidak diinginkan dan meningkatkan perilaku alternatif lebih cepat.

F. Contoh Punishment

- Contoh dari bentuk punishment yang tidak membangun banyak sekali ditemukan di sekolah, sebut saja siswa kena strap, harus berdiri dibawah tiang bendera. hukuman seperti demikian itu sama sekali tidak membangun. mestinya, ketika siswa melakukan sebuah pelanggaran, hukumlah mereka dengan sesuatu yang justru memberikan manfaat yang positif bagi mereka, misalnya dengan menghafalkan kosa kata bahasa



inggris dengan jumlah tertentu dan masih banyak hukuman lainnya yang jauh lebih memberikan kontribusi positif.

- Punishment merupakan bentuk motivation yang muncul karena adanya rangsangan berupa pemberian hukuman atau sanksi. Contoh: tidak melakukan tindak pidana korupsi karena takut ditangkap oleh Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK).

BAB V. EXTINCTION



A. Pengertian Extinction

Extinction merupakan suatu penghapusan atau pemadaman yang dilakukan dengan cara menghentikan pemberian penguat atau pengukuh (reinforcers) pada perilaku yang semuladikukuhkan sampai ketinggian sebelum perilaku tersebut dikukuhkan.

Penghapusan atau extinction adalah salah satu cara (teknik) tingkah laku dengan cara menghapus tingkah laku yang maladaptive itu. Contohnya, seorang anak yang belajar bahwa dengan dia mengomel biasanya akan memperoleh apa yang diinginkan, mungkin akan memperhebat omelannya ketika permintaannya tidak segera dipenuhi. Jadi, kesabaran menghadapi periode peralihan amat diperlukan.

Extinction refers to withholding reinforcement from a previously reinforced response. A response undergoing extinction eventually decreases in frequency until it returns to its pre-reinforcement level or is eliminated. Numerous examples of extinction are evident in everyday life. For example, trying to start a defective automobile extinguishes after several unsuccessful attempts; warmly greeting an acquaintance each day decreases, if he or she repeatedly does not reciprocate; and raising one's hand in class will cease, if it is never followed by teacher attention. In each case, the behavior decreases because the reinforcing consequence no longer occurs.

Extinction in applied setting usually is used for behaviors which have been positively reinforced. In fact, each of the above examples refers to behaviors maintained by positive reinforcement. However, extinction can also be used with responses maintained by negative reinforcement. Extinction of responses developed or maintained through negative reinforcement is somewhat different from extinction of responses maintained with positive reinforcement.

B. Jenis-Jenis Extinction

1. Extinction Burst

Extinction Burst salah satu karakteristik dari proses extinction adalah ketika perilaku tidak lagi mendapatkan penguat maka tiba-tiba perilaku tersebut mengalami peningkatan frekuensi, intensitas, dan durasi, sampai pada akhirnya perilaku tersebut berhenti.

Contoh :



Seseorang meningkatkan jumlah frekuensi menekan tombol, dan intensitas penekanan, ketika tidak mendapatkan minum kaleng setelah memasukkan koin, setelah sekian kali mencoba ia berhenti menekan tombol. Sebelumnya seseorang ketika menekan remote TV, TV nya akan menyala namun ketika ia menekan TV tidak menyala semakin cepat dan semakin keras menekan remote TV namun TV tetap mati dan ia menyerah.

Karakteristik lain dari extinction burst adalah munculnya perilaku novel (perilaku yang biasanya tidak muncul pada situasi khusus) dalam waktu singkat ketika perilaku tidak diberi stimulus penguat, biasanya perilaku novel selama proses extinction ini terwujud dalam respon emosional. Contoh ketika Amanda berteriak sangat keras, orang tuanya akan masuk ke kamarnya dan memberikan perhatian yang tadinya tidak didapatkan.

Extinction Burst tidak selalu proses yang disadari Amanda tidak akan berpikir, "aku akan menangis keras, berteriak, memukul bantal untuk mendapatkan perhatian orangtua".

Jadi Extinction Burst adalah sebuah reaksi alami.

2. Spontaneous Recovery

Perilaku yang sempat terhapus selama beberapa waktu akan lebih cepat dimunculkan kembali ketika seseorang menemui situasi yang mirip sebelum extinction

C. Prosedur Extinction

Di dalam reinforcement, dikenal dengan reinforcement positif dan reinforcement negative. Proses extinction yang diberikan untuk menghapus perilaku, diberikan tergantung dari jenis reinforcement saat perilaku itu terbentuk.



Ada 2 Prosedur extinction :

- 1) Jika perilaku terbentuk karena diberi penguat positif, maka extinction dilakukan dengan cara tidak lagi memberikan penguat setelah perilaku tersebut.
- 2) Jika perilaku terbentuk karena disingkirkannya stimulus penolakan maka, extinction dilakukan dengan cara tidak lagi menyingkirkan stimulus penolakan setelah perilaku tersebut.

D. Yang Mempengaruhi Proses Extinction

a. Jadwal reinforcement sebelum extinction

- ✓ Untuk perilaku yang terbentuk dari reinforcement yang diberikan secara teratur (fixed), extinction dapat mudah terbentuk ketika seseorang tidak lagi mendapatkan penguat.

Contoh :

Seseorang menekannya tombol mesin minum kaleng.

- ✓ Untuk perilaku yang terbentuk dari reinforcement yang diberikan secara berselang (variable), extinction perilaku membutuhkan waktu yang lebih lama.

Contoh :

Pemain judi menggunakan mesin yang rusak, namun terus mencoba memasukkan koin.

b. Peristiwa pemberian reinforcement setelah extinction

Jika reinforcement diberikan selama proses extinction, maka akan dibutuhkan waktu yang lama untuk memadamkan perilaku. Jika reinforcement diberikan ketika seseorang memasuki masa spontaneous recovery, maka perilaku akan dengan cepat terbentuk kembali seperti semula sebelum masa extinction. Sehingga, pada umumnya proses penghapusan reinforcement dan extinction membutuhkan waktu yang lama.

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI EFEKTIVITAS EXTINCTION

1. *Extinction combined with positive reinforcement*



Extinction akan lebih efektif jika dikombinasikan dengan *positive reinforcement*. Kombinasi dari keduanya akan lebih cepat menurunkan frekuensi dari perilaku yang tidak dikehendaki dan mungkin sampai pada tingkatan yang paling rendah. *Positive reinforcement* sebaiknya tidak diberikan tepat saat perilaku yang tidak dikehendaki selesai dilakukan.

2. *Controlling reinforcers for the behavior that is to be decreased*

Reinforcer yang diberikan oleh orang lain atau oleh lingkungan fisik dapat merusak proses extinction.

3. *The setting in which extinction is carried out*

Hal yang penting adalah mempertimbangkan setting dimana proses extinction akan dilakukan, yaitu dengan:

- ✓ Meminimalkan pengaruh dari reinforcer alternative pada perilaku yang akan dikurangi.
- ✓ Memaksimalkan kemungkinan-kemungkinan

4. *Instruction: make use of rules*

Ada kemungkinan untuk memberikan penjelasan mengenai proses extinction ini kepada individu yang bersangkutan, sehingga dapat mempercepat proses pengurangan perilaku yang tidak dikehendaki. Namun hal ini dapat menjadi sesuatu yang kompleks.

5. *Extinction is quicker after continous reinforcement*

Extinction akan lebih cepat setelah *continous reinforcement* (dimana setiap respon mendapatkan reinforcer) dibandingkan jika extinction itu diikuti dengan *intermittent reinforcement* (dimana respon mendapatkan reinforcement hanya pada waktu tertentu/kadang-kadang). Perilaku yang sulit dihilangkan dikenal dengan resistant to extinction.

6. *Behavior being extinguished may get worse before its gets better*

Selama proses extinction, perilaku mungkin akan meningkat sebelum mulai berkurang.



7. *Extinction may produce aggression that interferes with the program*

Hal yang kurang menyenangkan dari proses extinction adalah terkadang proses extinction menghasilkan sikap agresif. Namun, jika kita menyerah pada munculnya sikap ini, program kita tidak akan berhasil. Tidak hanya perilaku yang tidak kita inginkan tidak berkurang frekuensinya, namun akan muncul perilaku baru, agresif.

8. *Extinguished behavior may reappear after a delay*

Dikenal dengan spontaneous recovery, dimana perilaku yang sudah hilang tiba-tiba muncul kembali. Namun biasanya frekuensinya jauh lebih sedikit dibandingkan sebelum proses extinction, dan hal ini tidak menjadi masalah yang besar.

A. KARAKTER DARI PROSES EXTINCTION:

1. *Gradual reduction in behavior*

Proses extinction biasanya sedikit demi sedikit, tidak segera menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan.

2. *Extinction burst*

Pada awal proses extinction, biasanya frekuensi perilaku justru meningkat dibandingkan sebelumnya.

3. *Spontaneous recovery*

Munculnya kembali perilaku yang sedang dihilangkan dalam proses extinction.

4. *Possible side effect*

Biasanya berupa respon-respon emosional seperti gelisah, bingung, frustrasi, merasa gagal, marah dan agresif.

B. PROSEDUR PENGHAPUSAN (EXTINCTION)

Penghapusan (extinction) tampaknya mudah dilaksanakan yaitu dengan menghentikan pemberian pengukuhan positif atau menghentikan pengukuhan negative. Pada kenyataannya (dalam praktek) prosedur ini tidak mudah dan serta merta dilaksanakan, karena memerlukan pertimbangan yang kompleks.



Prosedur penghapusan ialah prosedur menghentikan pemberian pengukuh pada perilaku yang semula dikukuhkan, sampai ke tingkat perilaku sebelum dikukuhkan.

Penghapusan juga sering dikelirukan dengan hukuman, yang juga bertujuan mengurangi dan menghilangkan suatu perilaku. Pada hukuman efek langsung dari perilaku dirasakan oleh subjek, sedangkan pada penghapusan belum tentu.

C. SIFAT-SIFAT PROSEDUR PENGHAPUSAN

Bila pengukuh tidak diberikan untuk seterusnya, maka frekuensi perilaku akan berkurang sampai taraf sebelum adanya pengukuhan, dan mungkin akhirnya hapus sama sekali.

Pola berkurangnya perilaku setelah dihentikannya pemberian pengukuh, tergantung pada banyak faktor.

Beberapa faktor diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Jadwal pemberian pengukuh

Jadwal pengukuhan terus menerus lebih cepat proses hapusnya daripada jadwal berselang. Jadwal bervariasi lebih tahan daripada jadwal berjangka sama.

2. Banyaknya pengukuh yang telah diterima

Makin banyak berulang pemberian pengukuh pada masa lampau, makin resistan perilaku terhadap penghapusan. Bila pengurangan pemberian pengukuh belum begitu sering maka penghapusan cepat tercapai. Begitu juga makin besar kuantitas pengukuh yang telah dinikmati makin besar resistan perilaku.

3. Deprivasi

Makin besar deprivasi subjek terhadap pengukuh, dan makin vital pengukuh yang dideprivasikan, makin sulit perilaku dihapus. Karena itu prosedur penghapusan perlu dikombinasikan dengan dengan prosedur lain, agar kebutuhan subjek terpenuhi dengan cara yang didingini modifikator.

4. Usaha



Makin besar usaha yang dibutuhkan untuk melaksanakan perilaku yang mendapat pengukuhan, makin cepat penghapusan tercapai.

D. KEUNGGULAN PROSEDUR PENGHAPUSAN

Beberapa keunggulan prosedur ini adalah :

1. Prosedur ini dikombinasikan dengan prosedur lain telah terbukti efektif diterapkan dalam berbagai macam situasi.
2. Prosedur penghapusan menimbulkan efek yang tahan lama.
3. Prosedur penghapusan tidak menimbulkan efek sampingan senegatif prosedur-prosedur yang menggunakan stimuli aversif atau hukuman.

E. KELEMAHAN PROSEDUR PENGHAPUSAN

Kelemahan-kelemahan prosedur ini adalah ;

1. Efek tidak terjadi dengan segera

Efek penghapusan biasanya konsekuensinya tidak seketika terjadi. Setelah konsekuensi yang mengukuhkan dihilangkan, perilaku-sasaran tetap berlangsung sampai waktu tertentu. Ini dapat menimbulkan masalah dalam penerapannya.

2. Frekuensi dan intensitas sementara meningkat

Pada saat-saat permulaan pengukuhan tidak diberikan frekuensi dan intensitas perilaku sasaran cenderung bertambah. Karena itu memilih saat yang tepat dalam pemberian pengukuhan sangat penting.

3. Perilaku-perilaku lain, termasuk perilaku agresif sering timbul akibat penghapusan

Kenaikan frekuensi dan intensitas sementara sering diikuti oleh perilaku-perilaku lain sebagai usaha mendapatkan pengukuh, termasuk perilaku agresif. Perilaku agresif disebabkan karena kekecewaan tidak diperolehnya pengukuh yang biasa diperoleh.



4. Imitasi perilaku oleh orang lain

Pada permulaan penghapusan, perilaku yang berulang-ulang timbul dan tidak mendapat perhatian dari yang berwenang. Oleh orang lain yang melihatnya disangka mendapat perilaku tersebut memperoleh persetujuan. Akibatnya perilaku ini cenderung ditiru. Karena itu penghapusan perilaku yang cenderung ditiru oleh orang lain (agresif), sulit dilakukan bila subjek sedang dalam kelompok.

5. Kesukaran menemukan pengukuh yang mengontrol

Kadang-kadang terlihat jelas pengukuh apa yang menimbulkan perilaku berulang. Kadang-kadang sulit sekali untuk menemukan terutama bila pengukuhan terjadi pada jadwal yang sangat jarang. Begitu jarangya konsekuensi pengukuh ditemukan, sampai seorang pengamat gagal mengenalinya.

6. Kesukaran menghentikan pengukuhan

Kadang-kadang ditemukan pengukuh yang tidak mungkin dipisahkan dari perilaku sasaran karena sudah terpadu atau alamiah merupakan konsekuensi perilaku tersebut.

F. PENGGUNAAN EFEKTIF PROSEDUR PENGHAPUSAN

Ada beberapa persiapan yang harus dilakukan oleh modifikator agar prosedur penghapusan dapat diterima secara efektif, persiapan tersebut antara lain :

1. Menentukan dengan cermat pengukuh yang memelihara perilaku

Agar prosedur penghapusan efektif, maka semua sumber pengukuh harus ditemukan dan dikendalikan

2. Mengkomunikasikan secara jelas dan tegas kapan perilaku tersebut tidak boleh dimunculkan

Beberapa perilaku tidak perlu sama sekali dihapus, tetapi perlu dikontrol agar tidak berlangsung pada saat-saat tertentu. Bila ini yang dikehendaki maka



subjek harus diberi tahu dengan jelas dan tegas persyaratan kapan perilaku itu tidak boleh dimunculkan.

3. Menjalankan prosedur penghapusan dalam waktu yang cukup lama

Peningkatan perilaku pada permulaan prosedur penghapusan diterapkan, sering membuat pengontrol pengukuh menyerah. Demikian juga berkurangnya perilaku yang perlahan-lahan membuat orang tidak sabar ayau menimbulkan prasangka bahwa program ini gagal. Hak semacam ini dapat dihindari bila ada pencatatan perilaku sasaran dari hari ke hari.

4. Mengkombinasikan dengan perilaku lain ataaau pengukuh positif

Prosedur penghapusan lebih efektif bila dikombinasikan dengan prosedur lain, sehingga subjek mendapat pengukuh yang dibutuhkan sebagai konsekuensi perilaku yang lebih konstuktif. Efek ini mengundang tercaapinya penghapusan karena subjek telah mendapatkan cukup pengukuh dengan cara baru, sehingga cara lama tidak perlu digunakan lagi.

G. TIGA KEMUNGKINAN TERJADINYA KEGAGALAN DALAM PROSES EXTINCTION :

1. Reinforcer yang tidak diberikan yang mengikuti perilaku yang tidak diinginkan bukan merupakan reinforcer yang mempertahankan perilaku tersebut.
2. Perilaku yang tidak diinginkan mendapatkan intermittent reinforcement dari orang atau sumber lain.
3. Perilaku alternatif yang diinginkan tidak cukup kuat.



BAB VI. AVERSIF

A. PENGERTIAN DAN KONSEP DASAR AVERSIF

a. Pengertian

Aversif menurut bahasa adalah suatu perilaku atau aktifitas yang tidak menyenangkan. Lebih detailnya aversif sendiri adalah perilaku probabilitas yang rendah, biasanya orang tidak akan memilih untuk terlibat kedalam bentuk hukuman positif (positive punishment) didasarkan pada Premack principle, yang menyatakan bahwa ketika persyaratan untuk terlibat dalam perilaku probabilitas rendah (kegiatan aversif) dikondisikan pada terjadinya perilaku probabilitas tinggi (perilaku bermasalah), perilaku probabilitas tinggi akan menurun di masa depan (Miltenberger & Fuqua, 1981).

Menurut Corey prosedur aversif telah digunakan secara luas untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan gangguan perilaku yang spesifik, melibatkan pengasosiasian tingkah laku simptomik dengan suatu stimulus yang menyakitkan atau tidak menyenangkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculannya.

Sedangkan menurut Skinner stimulan aversif adalah lawan dari stimulan penguat (reinforcement) tidak menyenangkan bahkan menyakitkan. Pada eksperimen Skinner jika kita memaksa tikus percobaan untuk melakukan “ X” ia akan melakukannya secara tidak sempurna, sehingga definisi ini menggambarkan pengondisian yang dikenal dengan “*hukuman*” sebaliknya jika pada eksperimen diata kita tukar simulan aversif setelah tikus memperlihatkan perilaku tertentu maka ini disebut dengan penganan negative. Ketentuan dalam teori ini adalah

1. Perilaku yang diikuti oleh stimulant aversif akan memperkecil diulangnya perilaku tersebut pada masa selanjutnya



2. Perilaku yang diikuti oleh penghilangan stimultan aversif akan memperbesar kemungkinan diulangnya perilaku yang sama dimasa selanjutnya

b. Contoh

Berikut adalah contoh bentuk perilaku aversif :

Contoh 1.

“Alisa sedang marah pada ayahnya karena ayahnya tidak jadi mengajaknya ke taman. Kemudian Alisa mengambil crayon dan dan mulai mencoret-coret tembok dapur. Ketika dia mencoret dengan menggambar sebuah lingkaran yang cukup besar ayahnya memergokinya kemudian dengan tegas ayahnya berkata bahwa dia tak boleh melakukan hal itu. Kemudian ayahnya mengambil detergen dan kain perca dan menyuruh Alisa untuk membersihkan tembok. ayahnya hanya berdiri dan melihat Alisa membersihkan tembok tanpa banyak bicara.

Setiap kali Alisa mengeluh ayahnya tidak menghiraukannya, dan apabila Alisa berhenti membersihkan tembok ayahnya menggunakan physical prompted (bimbingan fisik ; menggerakkan tangannya) agar dia tetap melanjutkan membersihkan tembok sampai bersih. Sekali Alisa sudah selesai membersihkan crayon di tembok, ayahnya membawanya ke tembok lainnya untuk dibersihkan.

Ayahnya tetap diam dan tidak memberikan perhatian jika Alisa mengeluh, dia hanya memberikan physical prompted (bimbingan fisik ; menggerakkan tangannya) apabila Alisa berhenti membersihkan. Setelah selesai 15 menit dia menyuruh Alisa untuk berhenti dan memperbolehkannya bermain kembali. Setelah kejadian itu Alisa tidak mengulangi perbuatannya lagi untuk mencoret coret tembok.”

Contoh 2 (penarikan pengukuhan positif) :

Mendiamkan atau tidak mengabaikan marah agar kebiasaan marahnya hilang. Atau mendiamkan anak yang cengeng agar kebiasaannya hilang.



Contoh 3 (penggunaan prosedur hukuman) :

Pemberian kejutan listrik kepada anak autisme ketika tingkah laku spesifik yang tidak diinginkan muncul, pemberian obat mual kepada peminum alkohol, dll.

B. PRINSIP-PRINSIP PROSEDUR AVERSIF

Dalam setting yang lebih formal dan terapan prosedur aversi digunakan dalam penanganan berbagai tingkah laku maladaptif, mencakup minum alkohol secara berlebihan, ketergantungan obat bius, merokok, kompulsi, fetisisme, berjudi, homoseksualitas dan penyimpangan seksual yang lain. Prosedur aversi merupakan metode utama dalam penanganan alkoholisme. Seorang alkoholik tidak dipaksa untuk menjauhkan diri dari alkohol, tetapi justru disuruh meminum alkohol. Akan tetapi setiap tegukan alkohol disertai dengan pemberian ramuan yang membuat si alkoholik merasa mual dan kemudian muntah.

Beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam prosedur aversif adalah (Corey, 1997) sebagai berikut :

1. Prosedur aversif menyajikan cara-cara menahan respons-respons maladaptif dalam suatu periode, sehingga terdapat kesempatan untuk memperoleh tingkah laku alternatif yang adaptif dan yang akan terbukti memperkuat dirinya sendiri.
2. Prosedur aversif yang menggunakan hukuman sedapat mungkin dikurangi, bila ada alternatif lain yang lebih mengarah pada penguatan positif.
3. Klien dibantu agar ia mengetahui bahwa konsekuensi-konsekuensi aversif diasosiasikan hanya dengan tingkah laku maladaptif yang spesifik, bukan tingkah laku pada umumnya.

Menurut Kanfer dan Phillips (1970) dan Walker, et.al. (1981) menyatakan bahwa ada tiga paradigma prosedur aversi dasar, yaitu :

1. Hukuman

Stimulus yang tidak menyenangkan diberikan dengan segera bila munculnya respon dengan tujuan mengurangi terjadinya perilaku yang menyertai tidak diinginkan secara khusus.



2. Melarikan diri dan menghindar

Pada kondisi melarikan diri stimulus yang tidak diinginkan diakhiri pada saat terjadinya pola respon yang diinginkan telah dipilih sebelumnya, sedangkan kondisi menghindar terjadi pada saat perilaku yang diinginkan dan telah dipelajari mencegah munculnya perilaku yang tidak diinginkan dan telah dipilih sebelumnya.

3. Kondisioning klasik

Suatu stimulus yang tidak diinginkan dipasangkan dengan stimulus lain yang dipilih. Pada akhirnya menghasilkan stimulus lain yang memperoleh sifat yang menyebabkan reaksi-reaksi yang tidak menyenangkan sama dengan reaksi yang ditimbulkan oleh stimulus yang tidak diinginkan.

C. IMPLEMENTASI PROSEDUR AVERSIF

Menurut Waker prosedur aversif digunakan karena 2 alasan, yaitu pertama adalah bahwa prosedur aversif digunakan untuk mengurangi atau menghambat perilaku yang tidak diinginkan dengan memberikan konsekuensi-konsekuensi aversif sesuai dengan perilaku yang muncul. Kedua prosedur aversif digunakan untuk membuat stimulus yang menyenangkan menjadi kurang menarik dengan menghubungkan stimulus itu dengan beberapa stimulus yang tidak diinginkan yang telah dipilih sebelumnya.

Walters & Grusec (1997) menyatakan bahwa hukuman dapat efektif dalam menekan perilaku, bahkan dapat berfungsi sebagai penguah yang kuat. Namun demikian, penggunaan hukuman hendaknya dilakukan secara etis sehingga dapat diterima oleh subjek sebagai upaya perbaikan bagi dirinya. Hukuman jangan sering digunakan meskipun mungkin para klien sendiri menginginkannya melalui penggunaan hukuman. Cara-cara yang positif yang mengarah pada tingkah laku yang baru dan lebih layak harus dicari dan digunakan sebelum terpaksa menggunakan penguah-penguah negative.

D. KELEBIHAN DAN KELEMAHAN AVERSIF



Dalam pelaksanaannya aversif menggunakan hukuman dan penarikan penguatan positif. Stimulus aversif merupakan stimulus yang berfungsi sebagai hukuman. Stimulus ini terdiri dari dua macam yaitu stimulus aversif tak bersyarat dan stimulus aversif bersyarat.

Contoh dari stimulus aversif tak bersyarat contohnya adalah pukulan keras, kejutan listrik, tersengat benda panas, cahaya yang menyilaukan, dll. Sedangkan contoh dari stimulus aversif bersyarat adalah antara lain berupa kata “jangan” yang dikatakan secara keras dan tegas. Sehingga dari hal tersebut di atas maka kelemahan dan kelebihan dari aversif mempunyai kesamaan dengan hukuman.

Kelebihan aversif yaitu antara lain :

- 1) Menghentikan dengan cepat
- 2) Memudahkan deskriminasi
- 3) Merupakan pelajaran bagi orang lain

Sedangkan kelemahan aversif antara lain :

- 1) Subjek dapat mengalami reaksi berupa pengunduran diri
- 2) Subjek mengalami reaksi berupa agresi
- 3) Subjek mengalami reaksi diskriminatif
- 4) Munculnya persepsi negative terhadap lingkungan
- 5) Munculnya persepsi negative lingkungan terhadap subjek

E. KESIMPULAN

Aversif merupakan metode menghilangkan gangguan perilaku yang dilakukan dengan menyajikan perilaku yang tidak mengenakan atau dengan stimulus yang menyakitkan sampai perilaku yang mengganggu tersebut hilang. Dalam pelaksanaannya aversif dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan menggunakan hukuman atau dengan pengukuh positif.



Dalam hal ini prosedur aversif dan hukuman saling terkait satu sama lain. Stimulus aversif sering kali dipakai untuk pelaksanaan hukuman. Stimulus aversif terdiri dari dua macam yaitu stimulus aversif bersyarat dan stimulus aversif tak bersyarat. Dalam pelaksanaan perlu diperhatikan hal-hal penting yang menyakut diri klien. Antara lain adalah mengenai respon maladaptive dan konsekuensi-konsekuensi aversif.

BAB VII. DESENSITISASI SISTEMATIS

A. PENGERTIAN DESENSITISASI SISTEMATIS

Berdasar istilah dalam kamus istilah konseling & terapi : *Desensitisasi sistematis* berasal dari kata *systematic desensitization* ~ secara umum, merupakan



suatu proses konterkondisioning, menghilangkan atau mengurangi kepekaan; secara khusus merupakan teknik dalam terapi behavior di mana suatu respons berlawanan (relaksasi) dikondisikan dengan stimuli yang semula mendatangkan kecemasan; tegasnya, suatu teknik melemahkan respons pada suatu stimulus tidak - menyenangkan dengan cara berangsur-angsur dimasukkan stimulus lain, secara berlawanan; dikembangkan oleh Joseph Wolpe. (Andi Mappiare A. T : 2006 : 326)

Menurut Gerald Corey dalam bukunya teori dan praktek konseling & psikoterapi menyebutkan bahwa Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negative, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku atau respons yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu. (Gerald Corey : 2005 : 208)

Dapat kita simpulkan bahwa desensitisasi sistematis adalah sebuah terapi perubahan tingkah laku yang menitik beratkan untuk menenangkan konseli dari kecemasan dengan memberikan stimuli lain dengan respon yang berlawanan dari perilaku yang hendak dilemahkan.

B. KONSEP DASAR TEKNIK DESENSITISASI

Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Jadi desensitisasi sistematis hakikatnya merupakan teknik relaksi yang digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif biasanya merupakan kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan.

Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh teori atau pendekatan behavioral klasikal. Pendekatan behavioral memandang manusia atau kepribadian manusia pada hakikatnya adalah perilaku yang dibentuk berdasarkan hasil pengalaman dari interaksi individu dengan lingkungannya.



Perhatian behavioral adalah pada perilaku yang nampak, sehingga terapi tingkah laku mendasarkan diri pada penerapan teknik dan prosedur yang berakar pada teori belajar yakni menerapkan prinsip-prinsip belajar secara sistematis dalam proses perubahan perilaku menuju kearah yang lebih adaptif. Untuk menghilangkan kesalahan dalam belajar dan berperilaku serta untuk mengganti dengan pola-pola perilaku yang lebih dapat menyesuaikan. Salah satu aspek yang paling penting dalam memodifikasi perilaku adalah penekanannya pada tingkah laku yang didefinisikan secara operasional, teramati dan terukur.

Menurut sejarah teknik desensitisasi sistematis, Nietzel dan Berstein (1987) mengemukakan tentang latar belakang teknik ini antara lain tokoh Watson dan Rayner melihat bahwa rasa takut dipelajari lewat conditioning, demikian juga sebaliknya rasa takut dapat dihilangkan lewat counter conditioning-nya. Tahun 1920-an Johannes Schulz, psikolog Jerman, mengembangkan teknik "Autogenic Training" yang mengkombinasikan diagnosis, relaksasi dan autosugesti untuk konseli yang mengalami kecemasan. Tahun 1935 Guthrie mengemukakan beberapa teknik untuk menghapus kebiasaan maladaptive termasuk kecemasan; dengan menghadapkan individu yang mengalami phobia pada stimulus yang tidak dapat menimbulkan kecemasan secara gradual ditingkatkan ke stimulus yang lebih kuat menimbulkan ketakutan.

Desensitisasi Sistematis dikembangkan dalam tradisi behavioristik pada awal tahun 1950 oleh Joseph Wolpe. Asumsi dasar teknik ini adalah respon ketakutan merupakan perilaku yang dipelajari dan dapat dicegah dengan menggantikan aktivitas yang berlawanan dengan respon ketakutan tersebut. Respon khusus yang dihambat oleh proses perbaikan (treatment) ini adalah kecemasan-kecemasan atau perasaan takut yang kurang beralasan; dan respon yang sering dijadikan pengganti atas kecemasan tersebut adalah relaksasi atau penenangan.

Ketidakpekaan dapat dibentuk dengan menunjukkan setiap individu, hal-hal kecil dan bertahap atas situasi ketakutan, saat orang tersebut menunjukkan aktivitasnya yang berlawanan dengan kekhawatirannya. Prinsip dasar Desensitisasi adalah memasukkan suatu respon yang bertentangan dengan kecemasan yaitu relaksasi.



C. ASUMSI TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS

Teknik ini dipilih karena merupakan perpaduan dari teknik memikirkan sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu dengan memanfaatkan ketenangan jasmaniah konseli untuk melawan ketegangan jasmaniah konseli yang bila konseli berada dalam situasi yang menakutkan atau menegangkan sehingga sangat tepat untuk mengatasi gangguan kecemasan atau yang berhubungan dengan kelainan pribadi maupun masalah sosial.

D. KARAKTERISTIK TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS

Adapun karakteristik terapeutik desensitisasi sistematis menurut pendekatan behavioral adalah :

1. Merupakan suatu teknik melemahkan respon terhadap stimulus yang tidak menyenangkan dan mengenalkan stimulus yang berlawanan (menyenangkan).
2. Penaksiran objektif atas hasil-hasil terapi.
3. Merupakan perpaduan dari beberapa teknik

E. TUJUAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS

Tujuan teknik desensitisasi sistematis adalah :

1. Teknik desensitisasi sistematis bermaksud mengajar konseli untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami konseli.
2. Mengurangi sensitifitas emosional yang berkaitan dengan kelainan pribadi atau masalah sosial.

F. PRINSIP TEKNIK DESENSITISASI

Berawal dari teori atau pendekatan konseling behavior fokus perubahan tingkah laku terdiri dari 3 kategori, antara lain :

1. Memperkuat tingkah laku;
2. Modeling;
3. Melemahkan tingkah laku



Dikarenakan teknik desensitisasi sistematis berawal dari pendekatan behavior, maka prinsip perubahan tingkah laku menurut teknik ini termasuk di dalam kategori melemahkan perilaku. Hal ini disebabkan, permasalahan yang bisa diatasi dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis seperti phobia, anxiety dan lain-lain tidak perlu untuk dihilangkan sepenuhnya dari diri seseorang. Setiap individu perlu tetap memiliki perasaan-perasaan seperti takut, cemas asal dalam batasan yang wajar atau normal. Jika individu tidak memiliki perasaan-perasaan seperti yang disebutkan di atas maka justru individu akan bermasalah atau tidak normal.

G. PROSEDUR PENERAPAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS

1. Analisis Perilaku yang menimbulkan masalah (kecemasan/ketakutan).
2. Menyusun Hierarki atau jenjang-jenjang situasi yang menimbulkan masalah (ketakutan/kecemasan) dari yang kurang hingga yang paling mencemaskan klien.
3. Memberi latihan-latihan relaksasi otot-otot yang dimulai dari lengan hingga otot kaki. Kaki klien diletakkan di atas bantal atau kain wool. Secara terinci relaksasi otot dimulai dari lengan, kepala, kemudian leher dan bahu, bagian belakang, perut dan dada, dan kemudian anggota bagian bawah.
4. Klien diminta membayangkan situasi yang menyenangkan seperti di pantai, di tengah taman yang hijau dan lain-lain.
5. Klien disuruh memejamkan mata, kemudian disuruh membayangkan situasi yang kurang mencemaskan. Bila klien sanggup tanpa cemas atau gelisah, berarti situasi tersebut dapat diatasi klien. Demikian seterusnya hingga ke situasi yang paling mencemaskan.
6. Bila pada suatu situasi klien merasa cemas/gelisah, konselor memerintahkan klien agar membayangkan situasi yang menyenangkan tadi untuk menghilangkan rasa kecemasan/ketakutan yang baru saja terjadi
7. Menyusun Hierarki atau jenjang kecemasan harus bersama klien, dan konselor menuliskannya pada selembar kertas.

H. TEKNIK -TEKNIK TERAPI LAIN YANG TERKAIT



Teknik desensitisasi sistematis dalam pelaksanaan terapinya tidak bisa atau harus menggunakan bantuan teknik lain di antaranya adalah teknik relaksasi dan teknik modelling. Menurut teknik relaksasi cara yang digunakan adalah dalam keadaan santai. Stimulus yang menimbulkan kecemasan dipasangkan dengan stimulus yang menimbulkan keadaan santai. Pemasangan secara berulang-ulang sehingga stimulus yang semula menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur. Sedangkan menurut teknik modeling konselor diharapkan berperan sebagai model atau counter propagandis. Desensitisasi umumnya digunakan pada klien yang mengalami gangguan kecemasan, akan tetapi sebenarnya dapat juga digunakan untuk mengurangi kemarahan, mengatasi situasi sedih, dan berbagai rasa takut serta masalah-masalah sosial.

I. MANFAAT TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS

Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif, biasanya berupa kecemasan dan disertai respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik, respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap.

1. Desensitisasi sistematis sering digunakan untuk mengurangi maladaptasi kecemasan yang dipelajari lewat conditioning (seperti phobia) tapi juga dapat diterapkan pada masalah lain.
2. Dengan teknik desensitisasi sistematis konseli dapat melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya tanpa menghilangkannya.
3. Konseli mampu mengaplikasikan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari tanpa harus ada konselor yang memandu.

J. KENDALA TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS

1. Terdapat Konselor yang masih mendasarkan konseling dengan menggunakan teknik yang berakar pada hukum-hukum belajar.



2. Tidak semua konselor mampu berperan propagandist dalam penerapan teknik konseling Desensitisasi Sistematis.
3. Dalam teknik desensitisasi sistematis perlu melibatkan teknik-teknik lain untuk membantu konseli . Contoh: relaksasi
4. Teknik ini memerlukan waktu yang lama untuk penerapannya sebab terdapat tahap-tahap atau tingkatan yang berkelanjutan dalam membantu konseli. Misalnya:
 - a. Tahap I : menghilangkan kecemasan tingkat rendah.
 - b. Tahap II : menghilangkan kecemasan tingkat sedang.
 - c. Tahap III : menghilangkan kecemasan tingkat tinggi
5. Konselor perlu membuat format-format tertentu yang sangat detail mengenai masalah konseli sesuai dengan tingkatan atau tahapan-tahapan teknik ini.

BAB VIII. COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY

Pengertian Cognitive Behavior Therapy

CBT adalah terapi yang berdasar pada tehnik-tehnik operant conditioning dan classical conditioning. Terapi ini lebih menekankan pada berfikir, percaya dan perilaku pribadi, berimajinasi dan jenis lain dari merasakan. Perilaku verbal seperti berbicara banyak dari pemikiran kita berada dalam tingkatan orang lain tidak dapat mengetahui (covert behavioral) atau private. Perilaku ini termasuk di dalamnya :

1. Responden Behavior private / merasakan. Contoh : membayangkan bakso mengeluarkan air liur
2. Private operant behavioral (self talk) bicara sendiri dalam hati. Contoh : mempertimbangkan cowok untuk menjadi suami.
3. keduanya Contoh : pertama kali ke kantin beli bakso, lalu mengasosikan kantin sebagai bakso.



Berfikir dan meyakini itu menunjukkan pada perilaku pribadi yang memiliki prinsip-prinsip dan prosedur yang berbeda dengan tehnik behavioral yang lain, misalnya Flooding dan Flading termasuk overt bisa dilihat sedangkan kognitif behavioral tidak. Prosedur modifikasi kognitif behavioral:

1. Konseli disuruh self report
2. Dikasih skala hitung
3. Skala dihitung

Konseli diterapi ketika mengalami pemikiran yang membuat dia marah, dia akan menepuk tangan dan memejamkan mata dan berteriak untuk “hentikan” dan ketika dia melakukan itu dia mempoto sebanyak 5x dan ketika dia melihat kembali foto tersebut dia disuruh berkata “saya adalah tuan diri saya sendiri, hidupku terserah padaku, aku bisa melakukan apapun yang aku mau.”

✓ Ellis's Rational Emotif Therapy

Didasarkan pada masalah yang ditimbulkan dari pernyataan-pernyataan irasional pribadi. Misal:berpikir semua orang benci (paranoid) 2012 akan kiamat, konseli berpikir masih ada planet lain jadinya tenang

Tugas belum selesai padahal untuk besok, konseli malah panik, nangis, (irasional)

Disamping menggunakan teknik kognitif, teknik behavioral juga digunakan yang bervariasi. Misal: A(attensenden)----nilai jelek

B (belief) ----- bodoh

C (consequensi)-- konseli tidak mau belajar karena berpikir bodoh

D (despute) ---- pikiran itu distop atau dipotong

E (efect) ---- mengerjakan tugas

✓ Beck's Cognitive Therapy

Jenis terapi ini telah diaplikasikan untuk masalah yang bervariasi diantaranya mania, kecemasan neorose, histeria, gangguan obsesional, phobia. Beck,s juga menulis



buku panduan membantu diri. Bagaimana orang dapat menggunakan terapi kognitif untuk mengembangkan hubungan mereka? Menurut Beck individu neurotik atau orang dengan gangguan emosional memiliki pemikiran yang berlebihan kesalahannya atau pemikiran disfungsional. Pemikiran tersebutlah yang membuat mereka bermasalah. Jenis-jenis pemikiran disfungsional :

1. Berfikir dikotomik, yaitu berfikir yang serba ekstrem tanpa penilaian atau pendapat relativistik ditengah-tengah (Hitam vs Putih, semuanya tidak sama sekali)
2. Abstraksi selektif, pemisahan sebagian kecil dari situasi keseluruhan dengan mengabaikan sisi bagian yang jauh lebih besar atau penting. Misalnya: secara keseluruhan orang itu bertampang menarik, tetapi hanya karena hidungnya "pesek" (atau hanya salah satu bagian tubuh lainnya jelek) maka orang merasa dirinya sangat tidak menarik, lalu menjadi rendah diri.
3. Inferensi Arbitrer (sembarangan, tidak semena-mena), yaitu menarik kesimpulan yang merupakan inferensi dari bukti-bukti yang tidak relevan. Misal : menelepon pacar, tapi tidak ada jawabannya, kemudian mengambil kesimpulan bahwa dia pergi bersama pacar barunya.
4. Overgeneralisasi, yaitu : menyimpulkan satu kejadian yang negatif yang khusus, sebagai kejadian negatif secara keseluruhan. Misal : Budi tidak bisa statistik kemudian menyimpulkan dirinya bodoh dalam semua mata kuliah (atau malah tidak mampu dalam segala hal)
5. Kata strophising yaitu berfikir hal yang paling buruk dalam suatu situasi.

Langkah pertama prosedur Beck's adalah membuat konseli mengidentifikasi pemikiran-pemikiran disfungsionalnya atau asumsi maladaptif yang membuatnya memiliki masalah.

Teknik yang digunakan adalah :

- a) Testing realitas didalam pertemuan, prosedurnya meliputi :
 - Identifikasi pikiran-pikiran atau pernyataan-pernyataan yang di buat oleh klien dan yang bersifat negatif.
 - Tanyakan kepada klien seberapa jauh ia mempercayai pernyataannya
 - Periksa perasaan-perasaan yang berkaitan dengan pernyataan tersebut



- biarkan validitas pernyataan tetap sebagai pernyataan terbuka, kemudian secara perlahan carilah bukti-bukti
- kalau klien memiliki pikiran catastrophic tentang apa yang terjadi di masa mendatang, mintalah klien membuat penilaian.
- Selama wawancara, tekankan bahwa yang ditanamkan adalah pikiran bukanlah gelombang interpretasi positif tetapi mempertentangkan pikiran dengan kenyataan sebenarnya.
- periksa kembali seberapa klien sekarang mempercayai pernyataannya sebagai hal yang benar

b) Testing realitas dengan pemberian tugas

Prosedurnya :

1. Dalam suatu pertemuan, identifikasi suatu pikiran-pikiran klien yang menyiksa.
2. Bersama klien, definisikan implikasi dari pernyataannya Kemudian mintalah klien membuat penilaian.dan prediksikan apa yang terjadi.
3. Diskusikan cara menguji kebenaran dari pernyataan.
4. Aturlah pekerjaan rumah untuk menguji pernyataan. Sepakati terlebih dahulu kriteria yang akan digunakan.
5. Tekankan bahwa pengerjaan tugas lebih kepada pendekatan pengumpulan data daripada pendekatan kesuksesan atau kegagalan.
6. Pada pertemuan mendatang, diskusikan hasil pekerjaan rumah.

c) Testing realitas dengan menemukan respon alternatif untuk pikiran-pikiran negatif.

- (a) Setelah mendiskusikan pikiran-pikiran negatif otomatis yang telah dikumpulkan klien diantara tahap-tahap pertemuan. Tanyakan interpretasinya.
- (b) Kumpulkan dan tuliskan interpretasi yang lain.
- (c) Tunjukkan tentang pilihan agar nampak bahwa interpretasi yang asli hanyalah salah satu dari sekian banyak pilihan.
- (d) Mulailah menguji bukti-bukti yang mendukung atau menolak alternatif.
- (e) Kalau bukti-bukti mendukung alternatif-alternatif yang lebih negatif tinjau kembali dengan klien



(f) Berilah klien selembar pernyataan lengkap tentang situasi emosi pikiran negatif. Perbedaan RET dengan Kognitif terapi RET, menurut Beck RushShaw dan Emery 1979, perbedaannya RET dengan Kognitif behavior terapi melalui sesi konseling, pada konseli yang mengalami depresi karena berkeyakinan tidak ada satupun PT yang mau menerimanya, dia diterapi dengan RET,terapis RET memepertanyakan harga diri konseli yang membuatnya berkeyakinan tersebut, sedangkan kognitif ke pemikiran (kok bisa berfikir nggak diterima). Menurut Ellis's tidak memiliki cara khusus dalam bertanya dan dispute tapi beck ada. RET bentuknya deduktif langsung pertanyaan yang menanyakan asumsi konseli sednagkan kognitif Konduktif.

✓ Metode Instruksi dari Meichenbaum's

Dicetuskan oleh Donald Meichenbaum's 1977-1986, metode ini menggunakan peran dari intruksi diri yaitu menyuruh diri sendiri (konseli) apa yang harus dilakukan dalam berbagai situasi, tekhniknya seperti tekhnik Elli's yaitu menyadari pernyataan diri konseli dan menggantinya dengan pernyataan yang lebih realistis dan positif, dia juga menggunakan relaksasi secara umum pendekatan ini berpusat pada mengajari konseli untuk memerintah dirinya untuk melakukan koping dalam situasi yang menyebabkan kecemasan. Konseli diajari untuk merespon stimulus tertentu yang dihasilkan dari situasi yang stressful.

Contoh :

Konseli yang diinstruksikan untuk bertanya pada dirinya alasan mengapa dirinya grogi “berpidato tidak akan membuat aku menggagalkan pidatoku, rasa grogiku ini hanyalah caraku untuk bersiap-siap dalam melakukan tugas dengan baik.”

Konseli juga diinstruksikan untuk membuat pernyataan diri yang memperkuat perilaku tenang misalnya setelah dia berhasil melaksanakan pidato.

Contoh : “aku berhasil”

Selain digunakan untuk mengkonselingi orang dewasa dapat digunakan untuk anak hiperaktif dan anak yang menarik diri.

✓ Problem Solving



Mengajari orang-orang untuk berfikir logis demi solusi yang memuaskan dalam mengatasi masalah pribadi dicetuskan oleh (D'Zurilla dan Goldfrien) menjelaskan 5 langkah umum dalam teknik problem solving :

1. Orientasi umumnya

Konseli didorong untuk menyadari masalah dan memahami masalah dapat diselesaikan, Bila mereka melakukan secara sistematis daripada impulsif.

2. Definisi masalah

Ketika ditanyai tentang masalahnya sebagian besar konseli akan menjawab dengan istilah yang sangat ambigu. misalnya seseorang yang merasa sedih ternyata kesedihannya itu disebabkan ibunya yang mendiamkan dirinya sehingga dia merasa tertekan dengan sikap ibunya

3. Generasi Alternatif

Setelah mendefinisikan masalah secara tepat konseli diintruksikan dirinya untuk membrainstorm solusi-solusi yang mungkin ada, solusi itu mungkin tidak masuk akal.

4. Pembuatan keputusan

Langkah ini adalah untuk membuat keputusan, menghapus alternatif tidak mungkin dilakukan.

5. Verifikasi.

Ketika rencana tersebut dilakukan bila ternyata tidak berhasil atau konseli tidak puas 5 langkah tersebut bisa diulang.

✓ Pemberhentian Pikiran (Wolpe 1958)

Digunakan dalam kasus dimana seseorang memiliki perilaku verbal yang obsesif yang tidak dapat dikontrol oleh konseli, prosedurnya adalah :

a. Menginstruksikan konseli untuk memikirkan pemikiran obsesif

b. Terapis kemudian berteriak "berhenti". Kemudian verbal behavior hilang.

Dan setelah beberapa kali melakukan itu konseli diinstruksikan untuk berhenti ketika dia berada dalam perilaku yang tidak diinginkan kemudian setelah beberapa kali percobaan konseli, konseli bisa teriak dalam hati jika perilaku itu muncul kembali.



BAB IX. TOKEN ECONOMY

Seorang Guru atau pasangan suami istri, seringkali merasa kebingungan bagaimana harus mengontrol perilaku anak. Kadang kali guru dan orang tua merasa frustrasi dengan tingkah laku anak. Mereka sungguh kebingungan bagaimana cara menghentikan perilaku negatif anak. Sering dijumpai reaksi guru atau orang tua yang muncul adalah membentak, menaikkan tekanan suara, berteriak, bahkan melakukan kekerasan fisik pada anak misalnya mencubit, menampar, menarik rambut, memukul atau menekan bagian tubuh anak dengan kencang dan berbagai tindak keras lainnya. Tindak kekerasan ini baik secara fisik ataupun mental kini dikenal sebagai bullying. Dan di Indonesia tindakan ini sudah dipikirkan sebagai tindakan melanggar hukum.

Anak masih belajar mana hal yang baik dan mana hal yang buruk. Apabila kita hanya memberikan reaksi negatif saja pada anak maka banyak resiko dan dampak buruk yang akan muncul. Mulai *self-concept*, percaya diri, *self-efficacy* akan menjadi lemah, menjadi agresif ; berperilaku keras pada lingkungannya, mengalami hambatan yang serius dalam perkembangannya dan bisa jadi anak akan mengalami gangguan jiwa apabila terus menerus mengalami kekerasan mental maupun fisik.



Anak juga perlu dihargai, layaknya seperti kita merasa perlu dihargai atas pekerjaan atau perilaku baik yang kita lakukan (*golden rules*), kita sering berpikir kita ingin diperlakukan orang seperti kita memperlakukan orang dengan baik, begitu pula anak-anak juga ingin dihargai diberikan penguatan.

Pola didik guru dan orang tua di Indonesia menurut saya masih dibidang primitif karena sikap guru dan orang tua masih reaktif menanggapi perilaku anak dengan perilaku yang tanpa dipikirkan lebih jauh lagi. Apabila saat ini generasi Indonesia dibidang tidak kompetitif dengan negara lain ini juga karena pengaruh pola didik yang masih primitif, sehingga kualitas *soft-skill* masih tertinggal karena sisi afektif anak tidak pernah diperhatikan dengan baik.

Tentu kita ingin menyelamatkan anak dan bangsa kita, dengan salah satu teknik *Token Economies* kita dapat mendidik dengan baik. Namun sebelumnya kita perlu tahu apa, dan bagaimana serta hal-hal yang perlu diketahui mengenai *Token-Economies*.

a. Definisi Token Economies

Token Economies merupakan suatu wujud modifikasi perilaku yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan dan pengurangan perilaku yang tidak diinginkan dengan pemakaian Tokens (tanda-tanda). Individu menerima token cepat setelah mempertunjukkan perilaku yang diinginkan. Token itu dikumpulkan dan yang dipertukarkan dengan suatu obyek atau kehormatan yang penuh arti. Secara singkatnya Token Ekonomi merupakan sebuah system reinforcement untuk perilaku yang dikelola dan diubah, seseorang mesti dihadiah/diberikan penguatan untuk meningkatkan atau mengurangi perilaku yang diinginkan.

b. Tujuan

Tujuan yang utama suatu *Token Economies* untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan dan perilaku pengurangan yang tidak diinginkan. Sering kali *Token Economies* digunakan di dalam pengaturan dalam sebuah lembaga (seperti rumah



sakit jiwa atau fasilitas rehabilitasi) untuk mengatur perilaku dari individu yang bisa tak dapat diramalkan atau agresif. Bagaimanapun, tujuan yang lebih utama dari *Token Economies* untuk mengajar perilaku yang sesuai dan ketrampilan-ketrampilan sosial yang dapat digunakan dalam satu lingkungan yang alami (wajar).

Pendidikan khusus (untuk anak-anak dengan pengembangan atau belajar cacat-cacat, hiperaktivitas, kurangnya perhatian, atau kekacauan-kekacauan tingkah laku), pendidikan regular/ umum, perguruan tinggi, berbagai jenis-jenis dari rumah-rumah kelompok, divisi-divisi militer, rawatan rumah, program panti rehabilitasi, pengaturan-pengaturan jabatan, keluarga (perkawinan atau berbagai kesulitan orangtua), dan rumah sakit dapat juga menggunakan *Token Economies*. *Token Economies* dapat digunakan secara individu atau di dalam kelompok-kelompok.

c. Uraian/Penjelasan

Beberapa unsur-unsur yang perlu diperhatikan di dalam *Token Economies*:

Tokens: Semua hal yang dapat dihitung dan kelihatan dapat digunakan sebagai suatu token. Token diutamakan yang disukai, menarik, mudah untuk dibawa/dibagikan, dan juga sulit untuk dipalsu. Biasanya menggunakan materi termasuk chip poker, stiker-stiker, objek jumlah, kelereng atau uang permainan. Ketika perorangan tampilan perilaku yang diinginkan, dia dengan segera diberi suatu sejumlah tokens. token tidak memiliki nilai yang berarti. Namun token dikumpulkan dan kemudian dipertukarkan untuk suatu objek yang penuh arti, kehormatan-kehormatan atau aktivitas. Individu dapat juga kehilangan token (kompensasi/denda) karena menunjukkan perilaku yang tidak diinginkan.

Suatu target perilaku jelas dan nyata: Individu yang mengambil bagian di suatu *Token Economies* perlu untuk mengetahui persisnya apa yang mereka harus lakukan supaya menerima token Perilaku yang tidak diinginkan dan yang diinginkan dijelaskan sebelum waktu yang ditetapkan di dalam terminologi yang sederhana dan spesifik.



Banyaknya token diberikan atau yang diambil untuk masing-masing perilaku tertentu juga ditetapkan dan dijelaskan sebelumnya.

Motif-motif Penguat/Back-up Reinforcers: Motivasi penguat adalah object yang penuh arti, kehormatan-kehormatan, atau individu menerima aktivitas sebagai pertukaran dengan token yang mereka peroleh. Token dapat berupa mainan-mainan, waktu tambahan, atau tamasya/aktivitas diluar. Kesuksesan dari suatu token economy bergantung pada pesona(tawaran menarik/kenikmatan) dari motif-motif penguat. Individu akan hanya termotivasi untuk mendapatkan token jika mereka mengetahui bentuk penghargaan di masa depan yang diwakili oleh tanda-tanda yang mereka terima. Suatu token economy yang dirancang akan baik dengan penggunaan motif-motif penguat yang dipilih oleh individu sendiri dibanding oleh yang dipilih staf.

Suatu sistim yang digunakan untuk menukarkan token: perlu untuk difasilitasi suatu waktu dan tempat untuk menukarkan motif-motif penguat. Token menghargai dari tiap motif penguat ditentukan didasarkan pada nilai keuangan, permintaan, atau nilai terapik. Sebagai contoh, jika motif penguat itu adalah mahal atau sangat menarik, nilai token harus yang lebih tinggi. Jika nilai token diatur/tetapkan terlalu rendah, maka individu akan lebih sedikit yang termotivasi untuk mendapatkan token. Dan sebaliknya, jika nilai itu diatur terlalu tinggi, individu akan merasa takut atau ragu dalam mendapatkan token. Adalah penting untuk masing-masing individu dapat memperoleh sedikitnya beberapa token.

Suatu sistim untuk merekam data: Sebelum treatment mulai, informasi (data umum) dikumpulkan tentang masing-masing perilaku yang dilakukan oleh individu. Perubahan perilaku kemudian direkam di lembar data keseharian. Informasi ini digunakan untuk mengukur kemajuan individu dan efektivitas dari token economy. Informasi mengenai pertukaran dari token juga perlu untuk direkam/catat. Implementasi konsistensi token economy oleh staf: Dalam suatu proses token economy untuk berhasil, semua fasilitator yang dilibatkan harus memberi



penghargaan perilaku-perilaku yang sama, menggunakan jumlah yang sesuai dari token, menghindari motif penguat dibagikan dengan bebas, dan mencegah token dari pemalsua, mencuri, atau diperoleh secara tidak adil. Tanggung-jawab staf dan ketentuan-ketentuan token economy harus dijelaskan di suatu manual tertulis. staf juga perlu dievaluasi pada waktu tertentu dan diberi peluang itu untuk bertanya atau berpendapat.

Pada awalnya tanda-tanda sering diberikan dan di dalam sejumlah yang lebih tinggi, tetapi individu belajar untuk menunjukkan perilaku yang diinginkan, lambat laun peluang untuk mendapatkan token dikurangi secara bertahap. (Jumlah dan frekuensi dari pembagian token disebut suatu jadwal penguatan). Misalnya di suatu kelas, masing-masing siswa boleh mendapatkan 25 sampai 75 token pada hari pertama, sehingga mereka dengan cepat belajar nilai dari token. Kemudian, para siswa boleh mendapatkan 15 sampai 30 tanda per hari. Secara berangsur-angsur mengurangi ketersediaan token (memudar), para siswa perlu belajar untuk tampilkan perilaku yang diinginkan dengan mandiri, tanpa pengaruh yang tidak wajar akibat penggunaan token. Motif penguat ini akan individu temukan secara normal di dalam masyarakat, seperti pujian lisan, perlu diberikan bersamaan dengan diberikannya token, penanaman perilaku ini dimaksudkan untuk membantu di dalam memudarnya proses token.

Keuntungan dari *token economy* adalah bahwa perilaku-perilaku yang ditunjukkan individu dapat dihargai dengan segera, besarnya reward/hadiah adalah sama nilainya untuk semua individu dalam suatu kelompok, penggunaan dari hukuman (*respon costs*) lebih sedikit resikonya dibandingkan bentuk-bentuk hukuman yang lain, dan individu dapat belajar ketrampilan-ketrampilan yang berhubungan dengan masa depan. Kerugian-kerugian yang pantas dipertimbangkan dari *token economy* termasuk biaya, usaha dan pelatihan karyawan dan manajemen. Beberapa para profesional menemukan bahwa *token economy* bersifat tidak praktis dan memakan waktu.



E. Resiko

Resiko di dalam *token economy* adalah sama halnya dengan modifikasi perilaku yang lain. Staff dalam menerapkan treatment itu boleh dengan sengaja atau tidak sengaja dapat tidak memperhatikan apakah individu dengan rela menerima treatment. Token economy tidak perlu merampas (mencabut kebutuhan dasar mereka, seperti makanan yang cukup, selimut yang nyaman, atau peluang layak untuk kesenangan). Jika staff/orang tua tidak terlatih dengan baik bisa terjadi perilaku-perilaku yang diinginkan tidak diberikan rewards token sedangkan perilaku-perilaku yang tidak diinginkan bisa dihiasi token, kekurangan ini dapat menghasilkan peningkatan perilaku negatif.

Bagaimana memulai Ekonomi Token apabila anda merasa perlu menerapkannya, perhatikan langkah-langkah sebagai berikut; langkah pertama adalah; mengenali dengan jelas tingkah laku yang akan diubah dengan ekonomi token. *Token Ekonomi* dengan sukses mempengaruhi akademik, perilaku sosial dan kemampuan di dalam kelas. Definisikan perilaku tersebut secara spesifik, dapat diamati (*observable*) dan terukur supaya dapat menjaga konsistensi dalam implementasinya.



BAB X . FLOODING

A. Pengertian Flooding

Flooding adalah sebuah terapi behavioral yang didasarkan pada prinsip conditioning responden. Terkadang juga disebut sebagai terapi exposure sebagai teknik psikoterapi. Flooding digunakan untuk merawat penderita fobia dan gangguan kecemasan termasuk diantaranya adalah PTSD (Post Traumatic Stress Disorder). Flooding bekerja dengan memfokuskan konseli pada kenangan menyakitkan mereka dengan maksud atau tujuan mengintegrasikan kembali emosi-emosi yang ditekan dengan kesadaran konseli pada saat itu.

Flooding (pembanjiran) adalah teknik membanjiri konseli dengan situasi atau penyebab yang menimbulkan kecemasan atau tingkah laku yang tidak dikehendaki, bertahan di sana sampai klien menyadari bahwa malapetaka yang dicemaskannya tidak terjadi. Flooding diciptakan oleh seorang psikolog Thomas Stampfl pada tahun 1967.



B. Cara menggunakan Flooding

Flooding menggunakan teknik pengkondisian klasik Pavlov yang berbasis exposure. Ada beberapa bentuk dari exposure:

1. Exposure imajiner



2. Exsposure realitas firtual
3. Exsposure in vivo

Disentisisasi sistematis menggunakan exsposure imajiner dan explosure realitas firtual. Sedangkan flooding menggunakan exsposure in vivo, yaitu stimulus yang menghasilkan rasa takut ditunjukkan secara nyata. Seorang konseli ditempatkan pada sebuah ruangan dengan stimulus yang mengakibatkan trauma asli dengan kondisi yang terkontrol oleh psikiater atau konselor. Konselor mencoba untuk membantu konseli dengan menggunakan teknik-teknik relaksasi agar mereka tenang. Teknik relaksasi seperti relaksasi otot progresif biasanya digunakan dalam prosedur ini. Karena adrenalin dan respon takut memiliki batas waktu, secara teoritis seseorang akan tenang dan menyadari bahwa tidak ada yang ditakutkan. Flooding juga dapat dilakukan dengan realitas firtual dan biasanya efektif.

Psikiater Joseph Walpe (1973) membuat sebuah exsperimen yang mendemonstrasikan flooding. Dia mengambil seorang gadis yang takut dengan mobil, dia mengunci gadis tersebut didalam mobil dan mengajaknya berkeliling dengan mobil itu selama berjam-jam. Gadis itu histeris, tapi setelah itu tenang kembali setelah menyadari situasi aman. Sejak saat itu gadis itu mengasosiasikan rasa ketidak takutannya dengan mobil.

C. Pentingnya Flooding

Fobia adalah ketakutan secara irrasional dan biasanya fobia ini menyulitkan orang untuk menjalani kehidupan. Sebagai contoh seorang fobia pada mobil, akan sangat kesulitan bila menyebrang jalan dan berjalan disekitar kota. Dari beberapa alasan, orang ini telah mengembangkan sebuah keyakinan bahwa semua mobil itu berbahaya dan perlu dihindari. Sering kali seorang yang sudah mengembangkan fobia pada suatu hal atau situasi akan melakukan hal yang extream untuk menghindari hal tersebut.

Untuk mengatasi hal tersebut, konselor atau psikolog dapat menggunakan flooding sehingga konseli tidak mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupannya lagi.



Konselor juga dapat menggunakan flooding dalam mengubah perilaku maladaptif, seperti kecanduan rokok, narkoba dll. Dengan terapy flooding, konseli akan merasa jenuh dengan pembanjiran rokok atau alkohol tersebut sehingga konseli akan sadar dan tidak melakukannya lagi.

D. Perbedaan Flooding dengan desensitisasi sistematis

Flooding (pembanjiran), merupakan lawan dari desensitasi, dimulai dari stimulus yang sangat menakutkan dalam tingkatan stimulus hingga stimulus yang paling lemah atau yang paling sedikit ditakuti. Flooding merupakan teknik menyelam langsung kedalam air dingin daripada menyelam perlahan - lahan. Ketakutan klien yang paling kuat ini dibuka dengan cara menempatkan dirinya pada situasi berulang - ulang secara berlebihan dalam periode waktu yang singkat. Flooding mengacu pada reaktif atau hambatan internal, yang merupakan proses yang menimbulkan kecemasan yang berlangsung secara terus - menerus, respon yang tidak diinginkan pada akhir proses ini adalah keletihan dan ketidaktahuan.

Flooding menggunakan exposure in vivo, yaitu stimulus yang menghasilkan rasa takut ditunjukkan secara nyata, sedangkan desensitisasi dilakukan secara membayangkan (berimajinasi) terhadap benda atau hal yang ditakutkan atau membuat cemas.

E. Kelemahan dan kelebihan Flooding

1. Kelemahan

- a. Flooding tidak dapat digunakan untuk setiap individu dan setiap konselor
- b. Menyebabkan traumatis
- c. Dapat menimbulkan spontaneous recovery

2. Kelebihan

- a. Cepat untuk mengatasi fobia
- b. Merubah perilaku maladaptif, seperti kecanduan rokok, alkohol dll



DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2009. Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Hall, C.S, & Lindzey, G. 1981. Introduction to Theories Personality. New York: Jhon Willey & Son
- Latipun. 2001. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Suryabrata, S.2008. Psikologi Kepribadian. Jakarta:CV. Rajawali.
- Sujanto, A., dkk. 2001. Psikologi Kepribadian. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- http://konselingindonesia.com./index.php?option=com_content&task=view&id=85&itemid=93.
- <http://eko3.wordpress.com/2008/03/18/ciri-ciri-teori-konseling/>.
- Bakran, Hamdani. 2006. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Winkel, W.S. dan Hastuti, Sri. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Farozin, Muh. dkk. 2004. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mansur, Abdul. M.S.A., Syarbini, Z.A., dan Fata, I.M.,2009. *Perilaku Manusia dalam Pandangan Islam dan Ilmu Psikologi Modern (alih bahasa oleh Bambang Suryadi)*. Jakarta: Mitsaq Pustaka.
- Martin,G, dan Pear, J. 1992. *Behavior Modification,What it is and how to do it*. Prentice-Hall International.
- Kazdin, Alan E. 2001.*Behavior Modification in Applied Setting, sixth edition*. Australia: Wadsworth Thompson Learning.
- Purwanta, E.2005. *Modifikasi Perilaku Alternatif Penanganan Anak Luar Biasa*. Jakarta: Direktorat PTKPT Dinas Pendidikan Nasional.
- Soekadji, S. 1983. *Modifikasi Perilaku Penerapan Sehari-hari dan Penerapan Profesional*. Yogyakarta: Liberty



Contoh format:
RANCANGAN PEMBELAJARAN/
RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN