

TERAPI TINGKAH LAKU

Dosen Pengajar:

Dr. Mori Vurqaniati, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Fakultas Psikologi

Universitas Persada Indonesia YAI

DEFINISI PERILAKU ABNORMAL MENURUT BERBAGAI PARADIGMA ILMU PSIKOLOGI

- Abad 19 di Eropa, penyakit jiwa dipandang sebagai kemasukan roh jahat. Trephinasi proses penyembuhan dengan membuat lubang di kepala untuk memberi kesempatan roh jahat keluar dari orang yang terkena.
- Sudut pandang kedokteran, gangguan jiwa memiliki penyebab yang bersifat fisik, yang dapat merupakan bawaan sejak lahir, diperoleh setelah kelahiran, atau diperoleh kemudian.
- Berkembang ilmu psikodinamika dengan persamaan pada ilmu kedokteran adalah bahwa penyebab ini menimbulkan gejala sakit. Dasar pendekatan ini bahwa kepribadian yang normal sama dengan kepribadian yang sehat dan umum pada kebanyakan orang.

DEFINISI PERILAKU ABNORMAL MENURUT BERBAGAI PARADIGMA ILMU PSIKOLOGI

- Pendekatan psikoanalisa dikembangkan oleh Sigmund Freud (1856-1939) psikopatologi diakibatkan oleh konflik-konflik tidak disadari dalam diri individu.
- Freud membagi pikiran/*psyche* menjadi 3 bagian utama : ***id*** (prinsip kenikmatan, *unconscious*, dibawah batas kesadaran, makan, minum, sex, biologis/libido, jika id tidak terpuaskan terjadi ketegangan), ***ego*** (berada dalam kesadaran, berhubungan dengan kenyataan, *process thinking*, ego menghubungkan kebutuhan akan realitas & pemuasan langsung yang diinginkan oleh id), ***superego*** (bekerja di sekitar kesadaran)
- Esensi pribadi seseorang bukan terletak pada apa yang ditampilkan, melainkan apa yang tersembunyi pada ketidaksadarannya.

DEFINISI PERILAKU ABNORMAL MENURUT BERBAGAI PARADIGMA ILMU PSIKOLOGI

- Pendekatan behaviorisme adalah suatu aliran yang menitikberatkan peranan lingkungan dan dunia luar sebagai faktor yang mempengaruhi seseorang (belajar). Aliran ini pada mulanya tumbuh subur di Amerika dengan tokohnya yang terkenal John Broadus Watson.
- Terapi tingkah laku dalam penerapannya berupa aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada pengubahan tingkah laku ke arah yang lebih adaptif.

DEFINISI PERILAKU ABNORMAL MENURUT BERBAGAI PARADIGMA ILMU PSIKOLOGI

- Pendekatan humanistik dengan tokoh Abraham Maslow mengungkapkan bahwa apabila manusia tidak mampu memenuhi kebutuhan hidupnya, maka ia akan mengalami gangguan jiwa sementara Rogers dalam aliran humanistik mengungkapkan bahwa perilaku abnormal adalah hasil dari perkembangan konsep diri yang terganggu.
- Pribadi yang normal menurut humanistik ditandai oleh ciri-ciri diantaranya adalah memiliki rasa aman yang tepat, memiliki penilaian diri dan wawasan yang rasional, spontanitas dan emosional yang tepat, kontak dengan realitas yang efisien, memiliki dorongan yang sehat, memiliki pengetahuan dirinya yang objektif, memiliki tujuan hidup yang realistis serta didukung oleh potensi dalam dirinya, mampu belajar dari pengalaman hidup serta sanggup memenuhi tuntutan-tuntutan kelompok (Kartono, 2000)

SEJARAH TERAPI TINGKAH LAKU

- John B. Watson (1878-1958) pada tahun 1913 merevolusi psikologi melalui pandangan-pandangannya.
- Gangguan psikologi merupakan respon yang tidak sesuai dan terbentuk melalui proses belajar serta dapat bertahan karena ada penguatnya.
- Dalam proses interviu fokus pada masa kini yang mencetuskan simtom.
- Terapi behaviorisme memusatkan perhatian pada tingkah laku yang dapat diobservasi dan determinan-determinan di luar diri dari suatu tingkah laku patologis.

KONSEP-KONSEP UTAMA TERAPI TINGKAH LAKU

- Behaviorisme memandang tingkah laku manusia sebagai tingkah laku yang tertib dan dengan eksperimen yang cermat akan dapat menyingkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku. Pada pendekatan behaviorisme perilaku dapat diamati. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya. Segenap tingkah laku manusia dipelajari, hasil dari kekuatan lingkungan, faktor genetik serta keputusan manusia yang membentuk tingkah laku.
- Salah satu aspek yang paling penting dari gerakan modifikasi tingkah laku adalah penekanannya pada tingkah laku yang bisa di definisikan secara operasional, diamati dan terukur.
- Tokoh-tokoh behaviorisme diantaranya I.P. Pavlov dengan hasil penelitian kondisioning klasik, E.L. Thorndike dengan hasil penelitian stimulus-respon (S-R) serta Skinner dengan hasil penelitian operant kondisioning, penguat tingkah laku & perilaku instrumental.

PAHAM DASAR TERAPI PERILAKU

- Lebih memusatkan pada perilaku, tidak memperhatikan penyebab dasarnya.
- Lingkungan membentuk perilaku (teori dan proses belajar)
- Manusia belajar perilaku yang baru untuk mengganti perilaku yang lama
- Dengan menghilangkan respon yang melampaui diharapkan mempengaruhi kepribadian secara keseluruhan.
- Konsep terapi disesuaikan dengan kondisi pasien
- Memusatkan pada keadaan sekarang.

DEFINISI TERAPI TINGKAH LAKU

- Menurut Eysenk : Terapi tingkah laku adalah suatu usaha untuk mengubah tingkah laku dan emosi manusia dengan cara yang lebih menguntungkan sesuai dengan prinsip teori belajar modern yang berasal dari Pavlov, Watson dan Hull
- Menurut Yates : Terapi tingkah laku ialah suatu usaha secara sistematis dengan menggunakan pengetahuan empiris dan teoritis dari penerapan metode eksperimental psikologi yang berhubungan dengan fisiologi dan neurofisiologi, dengan tujuan menjelaskan penyebab pola-pola tingkah laku abnormal serta melakukan treatment dan pencegahan tingkah laku abnormal dengan cara melakukan penelitian yang terkontrol terhadap kasus tunggal baik secara deskriptif maupun remedial.
- Menurut Wolpe: Terapi tingkah laku menggunakan paradigma belajar yang dibina secara eksperimental untuk mengatasi kebiasaan yang tidak adaptif.

KESIMPULAN

- Terapi tingkah laku ialah terapi yang bertujuan mengubah kebiasaan yang tidak adaptif agar menjadi kebiasaan yang adaptif dengan menggunakan prinsip dan paradigma belajar yang telah ditegakkan secara eksperimental.
- Tingkah laku manusia ada yang bersifat adaptif yakni tingkah laku yang berkesesuaian dengan kesejahteraan makhluk tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, Gerald. (2005). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. America; Thomson.
- Bradley T. Erford. (2016). 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Bellack & Hersen. (1977). Behavior Modification
- Bernstein & Borkovec. (1974). Progressive Relaxation Therapy
- Martin, G & Pear, J. (2000). Behavior Modification
- Roan, W.M. (1980). Terapi untuk mengubah tingkah laku
- Thorpe, G.L,. & Olson, S.L. (1990). Behavior Therapy: Concept, Procedure dan Application
- Kartini, Kartono (2000). Psikologi Abnormal. Mandar Maju. Bandung