

TERAPI TINGKAH LAKU

Dosen Pengajar:

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

PROSES BELAJAR DAN AZAS PEMBIASAAN

PENGERTIAN BELAJAR

- Chaplin, 1972

Belajar adalah perolehan perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai akibat latihan dan pengalaman.

Belajar adalah proses memperoleh respon-respon sebagai akibat adanya latihan khusus.

PROSES BELAJAR DAN AZAS PEMBIASAAN

PENGERTIAN BELAJAR

- Hintzman, 1978

Belajar adalah suatu perubahan yang terjadi dalam diri organisme, manusia dan hewan yang disebabkan oleh pengalaman yang dapat mempengaruhi tingkah laku organisme tersebut.

- Witting, 1981

Belajar adalah perubahan yang relatif menetap yang terjadi dalam segala macam atau keseluruhan tingkah laku organisme sebagai hasil pengalaman.

- Reber, 1989

Belajar adalah proses memperoleh pengetahuan.

Belajar adalah suatu perubahan kemampuan bereaksi yang relatif langgeng sebagai hasil latihan yang diperkuat.

PROSES BELAJAR DAN AZAS PEMBIASAAN

Classical Conditioning (Pembiasaan klasik)

- Dikemukakan oleh Ivan Pavlov Lahir di Rjasan, Rusia Tengah, 14 September 1849 dan meninggal dunia pada tanggal 27 Februari 1936 di Leningrad. Bagi manusia pengkondisian klasik berperan sangat penting dalam mempelajari respon-respon emosional seperti ketakutan, perasaan dsbnya.
- Percobaan dengan seekor anjing yang mengeluarkan air liur bila mengecap makanan. Peristiwa ini oleh Pavlov disebut *unconditioned reflex*.
- Bila setiap kali makanan akan diberikan kepada anjing tersebut setelah diulang antara 5-10 kali, anjing tersebut ternyata dapat bereaksi dengan mengeluarkan air liur terhadap bunyi bel saja, hal ini disebut *conditioned reflex* (reflek yang terbiasa)

PROSES BELAJAR DAN AZAS PEMBIASAAN

Classical Conditioning (Pembiasaan klasik)

- Makanan yang diberikan kepada anjing disebut sebagai rangsang naluriah atau *unconditioned stimulus* (UCS).
- Reaksi yang timbul dalam mengalirnya air liur anjing disebut reaksi yang naluriah atau *unconditioned respon* (UCR)
- Bel yang berbunyi disebut rangsang yang terbiasakan atau *conditioned stimulus* (CS) sedangkan hasilnya yakni pengeluaran air liur anjing terhadap bunyi bel disebut reaksi yang terbiasakan atau *conditioned respons* (CR)

PROSES BELAJAR DAN AZAS PEMBIASAAN

Beberapa sifat dari pembiasaan klasik:

1. Pembiasaan (*acquisition*): peristiwa peningkatan CR bila dilakukan berulang percobaan pasangan UCS dan CS.
2. Hapus (*extinction*): Pasangan CS diberikan tanpa UCS berulang kali maka CR akan berkurang dan akhirnya hapus.
3. Pulih (*spontaneous recovery*): Bila diberikan masa istirahat setelah dihapus, maka CR akan timbul kembali dengan sendirinya tanpa percobaan UCS dan CS.

PROSES BELAJAR DAN AZAS PEMBIASAAN

Beberapa sifat dari pembiasaan klasik:

4. Penyamarataan (*generalization*)

Reaksi yang sama terhadap rangsang yang mirip.

4. Pembedaan (*discrimination*)

Dapat dilatih dengan menghapus UCS untuk dapat memberikan reaksi pada suatu rangsang tertentu.

4. Pembiasaan tingkat tinggi (*high order conditioning*)

PROSES BELAJAR DAN AZAS PEMBIASAAN

Pembiasaan Instrumental (*operant conditioning*)

- Thorndike (1911) dan Skinner (1938) melakukan suatu percobaan dikenal dengan operan kondisioning.
- Burrhus Frederic Skinner lahir di Susquehanna, Pennsylvania tanggal 20 Maret 1904 dan meninggal pada tanggal 18 Agustus 1990 di Cambridge Hospital, Amerika Serikat
- Edward L. Thorndike lahir di Williamsburg tanggal 13 Agustus 1874 dan meninggal tanggal 10 Agustus 1949 di New York.

PROSES BELAJAR DAN AZAS PEMBIASAAN

- Pembiasaan Instrumental (*operant conditioning*)
 1. Pemberian hadiah
 2. Melarikan diri (*escape training*)
 3. Menghindarkan diri (*avoidance training*)
 4. Pengaturan pemberian penguatan
 5. Tingkahlaku tahyul
 6. Pengarahan (*shaping*)

PROSES BELAJAR DAN AZAS PEMBIASAAN

- *Trial and error learning* ala Thorndike : sistem belajar menggunakan hukum efek (*the law of effect*) dan hukum latihan (*the law of exercise*). Percobaan pada kucing dalam kotak (puzzle box). Belajar adalah hubungan antara stimulus dan respon.
- Thorndike menyatakan pandangan bahwa tipe pembelajaran yang paling mendasar adalah pembentukan asosiasi-asosiasi antara pengalaman indera (persepsi terhadap stimulus atau peristiwa) dan implus-impuls saraf (respon-respon) yang memberikan manifestasinya dalam bentuk perilaku. Thorndike percaya bahwa pembelajaran sering terjadi melalui rangkaian eksperimen *trial and error*.

PROSES BELAJAR DAN AZAS PEMBIASAAN

- Teori koneksionisme juga disebut *S-R Bond theory* dan *S-R Psychology of learning*.
- Thorndike menyimpulkan bahwa respon untuk keluar kandang secara bertahap diasosiasikan dengan suatu situasi yang menampilkan stimulus dalam suatu proses coba-coba (*trial and error*). Respon yang benar secara bertahap diperkuat melalui serangkaian proses coba-coba, sementara respon yang tidak benar melemah atau menghilang.
- Teori *Connectionism* Thorndike ini juga dikenal dengan nama *Instrumental Conditioning* karena respon tertentu akan dipilih sebagai instrumen dalam memperoleh *reward* atau hasil yang memuaskan.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, Gerald. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. America;Thomson.
- Bradley T. Erford. (2016). 40 Tehnik 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
- Naisaban, Ladislaus. (2004). Para Psikolog Terkemuka Dunia: Riwayat Hidup, Pokok Pikiran dan Karya. Grasindo. Jakarta