

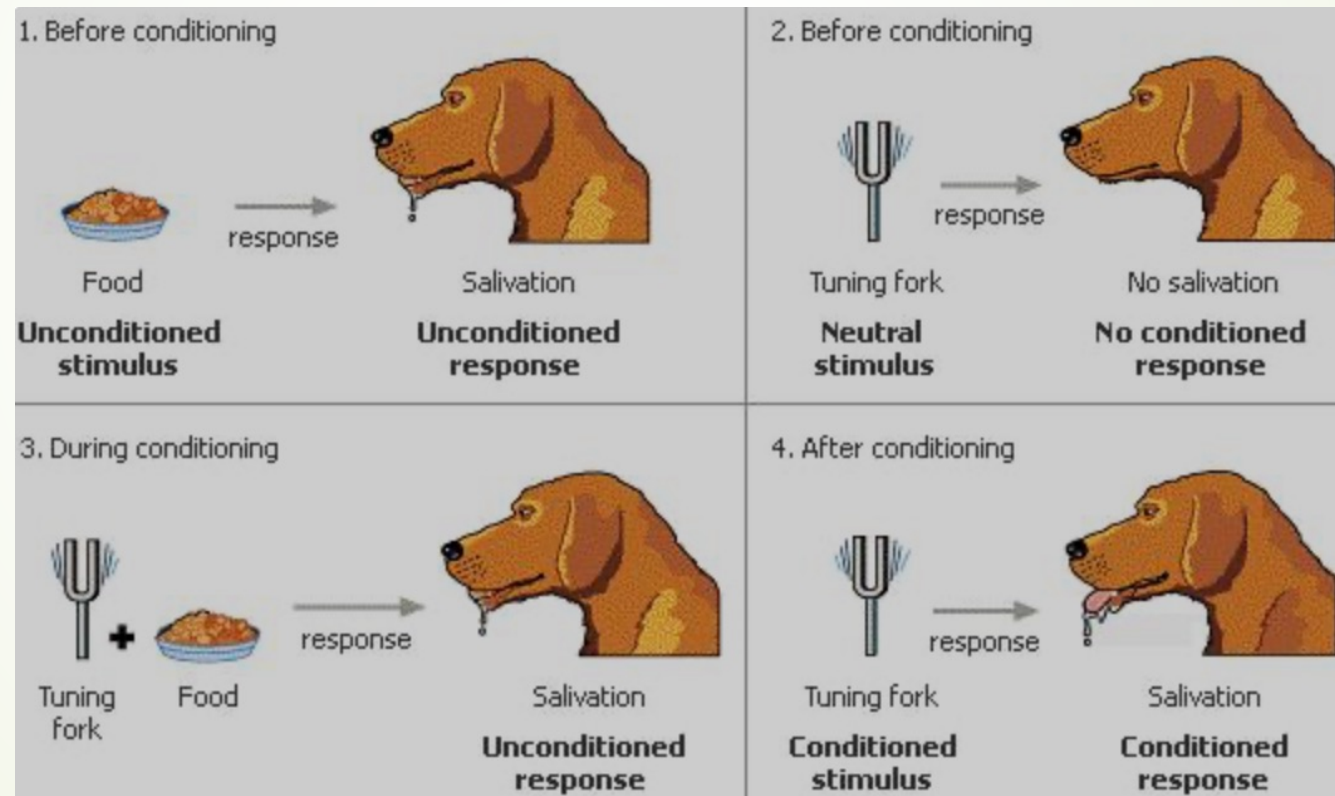


TERAPI TINGKAH LAKU

Dosen Pengajar:

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

Pembiasaan Klasik





Classical Conditioning

- Pavlov menggunakan anjing untuk mengetahui hubungan-hubungan antara *conditioned stimulus* (CS), *unconditioned stimulus* (UCS), *conditioned response* (CR), dan *unconditioned response* (UCR).
- CS adalah rangsangan yang mampu mendatangkan respons yang dipelajari sedangkan respons yang dipelajari itu disebut CR. UCS adalah rangsangan yang menimbulkan respons yang tidak dipelajari dan respons yang tidak dipelajari itu disebut UCR.
- *Classical conditioning* atau pengkondisian klasik disebut sebagai respons spontan melalui penguatan yang berulang. Oleh karena itu terdapat sistem atau suatu mekanisme yang terjadi dalam proses pengkondisiannya.



Classical Conditioning

- Dalam pengkondisian klasik, stimulus netral dipasangkan dengan stimulus yang tidak dikondisikan (stimulus sebelum pengkondisian)
- Klasikal kondisioning pada organisme (tingkah laku manusia):
 - Watson dan Rosalie Rayner tahun 1920 melakukan pengkondisian klasik pada Albert kecil.
 - Albert anak laki-laki normal dan sehat, usia 9 bulan tidak memperlihatkan rasa takut pada objek tikus, kelinci dan anjing.
 - Usia 11 bulan, peneliti menghadapkan padanya seekor tikus putih.
 - Saat Albert mulai memegang tikus tsbt, seorang peneliti memukul batang besi yang ada di belakang mereka secara tiba-tiba. Albert spontan takut.



Classical Conditioning

- Ketika Albert menyentuh tikus itu lagi dengan tangannya yang lain, peneliti kembali memukul batang besi. Albert kembali menunjukkan rasa takut.
- Selang 1 minggu diuji coba kembali ketika akhirnya Albert dihadapkan pada tikus putih tanpa diiringi suara keras, ia cepat-cepat merangkak sambil menangis menghindarinya.



Classical Conditioning

Ivan Pavlov (1849-1936) : menguji stimulus, seekor anjing yang diberi daging untuk membuatnya berliur.

- Co : Albert (11 bulan) tidak takut pada tikus putih, setiap Albert mengulurkan tangan untuk mengambil tikus putih sang eksperimen memberikan suara bising membuat Albert ketakutan (UCR), setelah 5x Albert sangat ketakutan (CR) bila melihat tikus putih dan tikus putih yang awalnya netral sekarang menjadi (CS) ini terjadi pada kasus fobia.

SIFAT-SIFAT PEMBIASAAN KLASIK

► *Acquisition*

Frekuensi CR tergantung pada:

- Frekuensi pasangan CS-UCS
- Interval waktu keduanya

Syaratnya:

CS harus mendahului UCS atau bersamaan

Interval waktu paling baik kurang lebih 0,5 detik karena waktu yang lebih singkat mengurangi isyarat CS dan waktu yang lebih panjang memberi kesempatan kepada hadirnya stimulus lain yang tidak relevan sehingga mengurangi perhatian terhadap CS.

Organisme belajar menghubungkan antara stimulus yang tak dikondisikan yakni makanan dengan stimulus yang dikondisikan yakni suara lonceng secara berulang lalu muncul reflek yang dikondisikan (*unconditional reflex*) yang dinamakan sebagai tahap pemerolehan pengondisian (*acquisition*).



SIFAT-SIFAT PEMBIASAAN KLASIK

► Generalisasi Stimulus

Generalisasi Stimulus akan terjadi jika CR terbiasa terhadap CS tertentu juga ditimbulkan oleh stimulus tidak biasa mirip CS.

Generalisasi stimulus adalah proses inti dari cara belajar, dimana respon yang dikondisikan mentransfer ke rangsangan lain yang serupa dengan rangsangan terkondisi aslinya.

► Diskriminasi dan Inhibisi

Organisme dapat dibiasakan untuk membedakan antara stimulus yang relevan dengan stimulus yang tidak relevan kemudian menghambat responnya terhadap stimulus yang tidak berasosiasi dengan peristiwa UCS.

Semakin mencolok perbedaan antara 2 stimulus, akan semakin cepat terjadi diskriminasi.

Diskriminasi adalah suatu proses belajar yang dilakukan untuk menciptakan satu respon terhadap satu stimulus dan proses membedakan respon atau bukan respon terhadap beberapa stimulus.



SIFAT-SIFAT PEMBIASAAN KLASIK

Pengukuran dalam klasik kondisioning

1. Latensi (tersembunyi)
2. Besar dan kuat reaksi
3. Kemungkinan adanya reaksi
4. Daya tahan



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