

TERAPI TINGKAH LAKU

Dosen Pengampu:

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

Universitas YAI – Fakultas Psikologi

OPERANT CONDITIONING

- *Operant conditioning* adalah metode pembelajaran yang menghubungkan perilaku dan konsekuensi menggunakan *reward* serta *punishment*.
- *Operant conditioning* adalah suatu metode pembelajaran menggunakan *reward* (hadiah) dan *punishment* (hukuman) sebagai konsekuensi perilaku. Teori ini dikembangkan oleh B.F Skinner
- *Operant conditioning* membantu kita memahami mengapa seseorang murid akan lebih rajin belajar saat diberitahu akan ada tes, mengapa saat diberikan pujian misalnya: “pekerjaan Anda bagus” dapat membuat bekerja lebih semangat.

OPERANT CONDITIONING

- Percobaan pada tikus: Tikus tersebut ditempatkan di dalam sebuah kotak, dengan dua buah lampu, masing-masing berwarna hijau dan merah. Lalu, di samping lampu tersebut ada sebuah tombol atau tuas. Jika menekan tombol lampu hijau menyala, maka tikus akan mendapatkan makanan namun, jika memindahkan tuas lampu merah yang menyala, maka tikus akan menerima setruman ringan.
- Semakin lama dan berulang, tikus tersebut belajar bahwa tombol hanya boleh ditarik saat lampu hijau yang menyala dan mengabaikan tombol lampu merah menyala. Hal ini menandakan bahwa tikus tersebut sudah berhasil menghubungkan antara perilaku dan konsekuensi melalui hadiah dan hukuman yang diterimanya.

REINFORCEMENT

Bertujuan untuk memperkuat atau meningkatkan perilaku yang diharapkan.

Macam-macam *reinforcement*:

- Positif *reinforcement* yaitu memberikan stimulus yang positif setelah tingkah laku yang diharapkan muncul.
- Negatif *reinforcement* yaitu tidak dilanjutkannya suatu situasi yang tidak menyenangkan atau yang dinilai negatif setelah melakukan perilaku yang diharapkan.

REINFORCEMENT

Macam *reinforcement*:

- *Reinforcement* primer: penguat berupa makanan, minuman (kebutuhan jasmani, biologis penguat perilaku)
- *Reinforcement* sekunder: pujian, barang untuk memperkuat munculnya suatu tingkah laku.

Reward dan *punishment* sendiri bisa diberikan secara langsung. Positif ataupun negatif dibedakan dari ada atau tidaknya stimulus yang dihadirkan kelingkungan.

Ketepatan pemberian *reinforcement* akan sangat menentukan keberhasilan pembentukan tingkah laku.

REINFORCEMENT

Outcome	Menghadirkan	Mencabut
Memperkuat perilaku yang diinginkan	Positif <i>reinforcement</i> (Stimulus yang menyenangkan)	Negatif <i>reinforcement</i> (Hal-hal yang tidak menyenangkan)
Memperlemah perilaku yang tidak diinginkan	Positif <i>punishment</i> (stimulus yang tidak menyenangkan)	Negatif <i>punishment</i> (Hal-hal yang tidak menyenangkan)

PENGARUH *REINFORCEMENT* TERHADAP PERILAKU

Jadwal *Reinforcement*

- Respon yang terus-menerus diberikan penguatan disebut *reinforcement* terus-menerus.
- Jika hanya sebagian atau sepotong respon yang diperkuat disebut *reinforcement* berselang waktu (intermitten)

PENGARUH *REINFORCEMENT* TERHADAP PERILAKU

Reinforcement Berselang Waktu

Jadwal Ratio (jumlah respon)

- *Fixed-Ratio-Schedule*
- *Variable-Rasio-Schedule*

Jadwal Interval

- *Fixed Interval*
- *Variable Interval*

PENGARUH *REINFORCEMENT* TERHADAP PERILAKU

- Dalam pengkondisian operan jadwal rasio tetap adalah jadwal penguatan dimana respons diperkuat hanya setelah sejumlah respons tertentu. Intinya, subjek memberikan sejumlah tanggapan, kemudian pelatih menawarkan hadiah. Salah satu keuntungan dari jadwal rasio tetap adalah menghasilkan tingkat respons yang tinggi dan stabil hanya dengan jeda singkat setelah pemberian penguat.
- Operant kondisioning melibatkan penguatan atau pelemahan perilaku melalui *reward* dan *punishment*. Jenis pembelajaran asosiatif ini mengubah perilaku berdasarkan konsekuensi perilaku tersebut. Jika suatu perilaku diikuti oleh konsekuensi yang diinginkan, kemungkinan besar perilaku tersebut akan terjadi lagi di masa depan. Sebaliknya, jika suatu tindakan diikuti oleh konsekuensi yang tidak diinginkan, maka kecil kemungkinan tindakan tersebut akan terjadi lagi di masa depan.

PENGARUH *REINFORCEMENT* TERHADAP PERILAKU

Jadwal ratio: Satu dari respon N yang diinginkan, diberi *reinforcement*. Dengan demikian kita mungkin akan memperkuat:

- Setiap respon
- Setiap respon kedua
- Setiap respon kesepuluh
- Setiap respon ke-100 dsbnya

Tingkat respons yang tinggi ini merupakan salah satu keuntungan dari jadwal dengan ratio tetap. Jadwal penguatan dengan ratio tetap menghasilkan respons yang tinggi dan stabil hingga penguatan diberikan.

PENGARUH *REINFORCEMENT* TERHADAP PERILAKU

- ❖ *Fixed-ratio-schedule* (jadwal rasio tetap): Jadwal *ratio* tetap dapat menghasilkan respon yang stabil. Semakin rendah ratio, semakin stabil pemberian respon karena tikus dikondisikan untuk membuat banyak supaya mendapatkan *reinforcement*.
- ❖ Jadwal variabel ratio (ratio perbandingan yang berubah-ubah): respon diberi *reinforcement* pada suatu rasio rata-rata tertentu, tetapi setiap *reinforcement* individual diberikan setelah sejumlah respon betul yang berbeda-beda. Jadwal variabel rasio mempengaruhi organisme untuk membuat lebih banyak respon dibandingkan jadwal *fixed-ratio*.

PENGARUH *REINFORCEMENT* TERHADAP PERILAKU

Contoh pemakaian jadwal variabel ratio disekolah:

1. *Reinforcement* diberikan kepada perilaku sukarela siswa untuk mengacungkan tangan menjawab pertanyaan ataupun melakukan tugas.
2. Pemberian *reinforcement* dengan perbandingan seperti ini membuat tingkah laku mengacungkan tangan sulit dihapuskan, akan tetapi dengan cara terus-menerus tidak memperdulikan mengacungkan tangan, guru akan bisa menghapuskan perilaku ini.

PENGARUH *REINFORCEMENT* TERHADAP PERILAKU

Fixed-Interval Schedule

Bila *reinforcement* diberikan dengan jadwal interval tetap maka:

- Suatu periode penurunan respon terjadi setiap *reinforcement* misalnya: mahasiswa hanya belajar menjelang UTS atau UAS.

Variable-Interval-Schedule (Jadwal interval yang berubah-ubah)

Ciri-ciri perilaku dengan *reinforcement* ini:

1. Ketetapannya (Kemantapan perilaku)
2. Respon semacam ini sulit dihapuskan
3. Membutuhkan waktu yang lama untuk menghapuskannya
4. Meskipun *reinforcement* telah dihentikan.

PENGARUH *REINFORCEMENT* TERHADAP PERILAKU

Contoh *Variable-Interval-Schedule* (Jadwal interval yang berubah-ubah)

- Guru bahasa secara acak mendengarkan pengucapan siswa dan memberikan *feedback*. Ia dapat memilih secara acak siswa mana yang akan didengarkannya.
- Dosen dapat memberikan kuis secara tiba-tiba tanpa pemberitahuan terlebih dahulu namun menimbulkan kecemasan yang tinggi pada mahasiswa.

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