

# Modifikasi Perilaku Remaja dengan Pendekatan Belajar-melalui-Pengamatan dan Pengendalian Diri

Abdul Hadis

**Abstract.** Globalization era, characterized by a rapid growth in communication of information and transportation network all over the world, brings positive and negative effects. Those effects can be received by our adolescents or teenagers through sophisticated information media, either electronical media or printed media, and sophisticated transportation network as a consequence of the current growth of knowledge, technology, and arts. The adolescents have to be able to make their adjustments and decisions properly. To do that, they can be prepared in applying the Observational Learning Modeling and Self Control Approach.

**Kata-kata kunci:** perilaku remaja, era globalisasi, belajar-melalui-pengamatan, pengendalian diri.

Dalam era globalisasi kemajuan informasi dan transportasi sangat pesat. Itu merupakan konsekuensi logis dari kemajuan dan penguasaan ilmu dan teknologi. Kemajuan dan penguasaan iptek menyebabkan manusia dapat memenuhi semua kebutuhannya secara mudah dalam waktu singkat. Kemudahan itu dapat dirasakan jika manusia mampu mengantisipasi dan beradaptasi dengan kemajuan tersebut secara bijaksana dan penuh pikiran rasional yang dilandasi oleh nilai-nilai religius.

Manusia yang hidup dalam alam modern bukan berarti bebas dari masalah. Mereka justru lebih diselimuti oleh masalah yang tak kunjung padam dengan fenomena ketidakpastian (Makagiansar, 1990). Fenomena ketidakpastian tersebut

---

*Abdul Hadis adalah dosen Jurusan Pendidikan Luar Biasa FIP IKIP Ujung Pandang*

dilatarbelakangi oleh tingkat dan ruang lingkup kebutuhan manusia dalam masyarakat informasi yang lebih luas dan lebih tinggi daripada kebutuhan manusia pada daerah yang kurang mengalami modernisasi. Selain itu, fenomena ketidaktentuan juga timbul karena adanya silang budaya yang mengglobal antara masyarakat negara yang satu dengan masyarakat negara lainnya.

Sebagai ilustrasi sederhana, tingkat dan lingkup kepelikan masalah kebutuhan dan fenomena ketidaktentuan yang dialami oleh masyarakat kota besar jauh lebih tinggi dan luas (kompleks) daripada masyarakat desa. Hal inilah yang menyebabkan suhu ekonomi dan persaingan hidup di kota besar meningkat. Keadaan tersebut merangsang manusia untuk melakukan segala cara untuk memenuhi kebutuhannya tanpa mengindahkan norma dan nilai yang berlaku di masyarakat. Tidaklah mengherankan jika masyarakat industri dan informasi di kota-kota besar banyak melakukan aktivitas yang tidak normal seperti menjual harga diri, merampok disertai dengan pemerkosaan, dan pembunuhan yang sadis. Dengan kata lain, kuantitas kelainan psikologis dan perilaku patologis lebih banyak diderita oleh masyarakat kota daripada masyarakat desa.

Kelainan psikologis dan perilaku patologis yang dialami oleh masyarakat kota sebagai masyarakat industri yang penuh modernitas disebabkan karena masyarakat industri memaksakan diri memenuhi kebutuhannya akibat persaingan hidup yang tidak sehat. Ketidakmampuan sebagian masyarakat industri untuk memenuhi tuntutan lingkungan kota yang penuh dengan modernitas perlu diantisipasi untuk mengarahkan mereka ke jalan yang benar dan sehat.

Salah satu pendekatan yang dapat ditempuh oleh para psikolog, mereka yang berkecimpung dalam dunia bimbingan dan konseling, dan pihak otoritas lain yang berwenang untuk memperbaiki kondisi psikologis dan perilaku masyarakat industri (khususnya perilaku remajanya) yang mengalami gangguan atau kelainan psikologis dan perilaku ialah dengan mengadakan terapi psikologis dan modifikasi perilaku dengan pendekatan model belajar-melalui-pengamatan (*observational learning modeling*) dan pengendalian diri (*self control*).

## **PENGERTIAN MODIFIKASI PERILAKU**

Secara terminologi, modifikasi perilaku berasal dari bahasa Inggris, yaitu *behavior modification*. Yapsir (1993) mengemukakan bahwa modifikasi perilaku ialah suatu metode untuk mengubah perilaku manusia dengan cara menerapkan teknik *conditioning*.

Lebih lanjut Soekadji (1983:1) mengemukakan pengertian modifikasi perilaku sebagai hampir segala tindakan yang bertujuan mengubah perilaku.

Sebenarnya definisi istilah modifikasi perilaku yang tepat ialah usaha menerapkan prinsi-prinsip proses belajar ataupun prinsip-prinsip psikologis hasil eksperimen lain pada perilaku manusia (Bootzin dalam Soekadji, 1983). Definisi yang telah dikemukakan di atas merupakan definisi yang lebih longgar daripada definisi yang diberikan oleh *behavioris*. Mereka mendefinisikan modifikasi perilaku sebagai penggunaan secara sistematis teknik *conditioning* pada manusia untuk menghasilkan perubahan frekuensi perilaku sosial tertentu atau tindakan mengontrol lingkungan perilaku tersebut (Powers dan Osborn, dalam Soekadji, 1983).

Dengan merujuk kepada beberapa definisi di atas, dapat dinyatakan bahwa modifikasi perilaku adalah suatu kegiatan yang sengaja dilakukan untuk menerapkan prinsip-prinsip proses belajar dan prosedur psikologis dengan tujuan untuk memodifikasi perilaku individu atau klien yang tidak normal agar kembali menjadi normal seperti semula.

## DASAR PIKIRAN MODIFIKASI PERILAKU

Modifikasi perilaku menganut anggapan bahwa sebagian perilaku tak adaptif atau gejala-gejala kelainan sampai tingkat tertentu merupakan hasil proses belajar. Tidak lagi menjadi perdebatan bahwa perilaku seseorang berasal dari dasar (pembawaan) dan proses belajar (yang diperoleh dari lingkungan). Modifikasi perilaku memanfaatkan penelitian-penelitian yang cermat tentang cara-cara lingkungan mempengaruhi perilaku manusia, terutama penelitian yang menggunakan prinsip-prinsip proses belajar yang telah diuji. Dengan menggunakan prinsip-prinsip ini pula perilaku tak adaptif diusahakan diubah. Cara-cara perubahan disesuaikan dengan perilaku sasaran, situasi dan kondisi, serta interaksi klien dengan lingkungan (Soekadji, 1983).

Pada mulanya modifikasi perilaku mendasarkan seluruh praktiknya pada penelitian-penelitian proses belajar yang dilakukan di laboratorium. Penelitian-penelitian itu kebanyakan menggunakan subjek binatang, yang kemudian binatang itu tidak dipakai lagi setelah dikenai perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tanpa mengetahui asal-usulnya, perilaku subjek dapat diubah. Kesimpulan ini kemudian diterapkan pada manusia. Sebagian besar manusia pertama yang dikenai percobaan ialah anak-anak lemah mental dan anak-anak yang mengalami kelainan kepribadian, misalnya anak autistik. Percobaan itu ternyata berhasil baik sehingga pendekatan simptomatis ini dipertahankan (Soekadji, 1983).

Dibandingkan dengan perlakuan berdasar psikologi dinamika, ada beberapa keunggulan yang dapat ditunjukkan oleh modifikasi perilaku. Pertama, langkah-langkah dalam memodifikasi perilaku dapat direncanakan terlebih dahulu. Rencana ini dapat dibicarakan dan dimintakan persetujuan kepada klien atau pasien agar dia kooperatif. Kedua, rincian pelaksanaan dapat diubah selama perlakuan atau terapi berlangsung, dan hal ini disesuaikan dengan kebutuhan. Ketiga, apabila dari hasil monitoring ternyata suatu teknik gagal menimbulkan perubahan, hal ini dapat dideteksi dan digantikan oleh teknik lain. Keempat, teknik-tekniknya dapat diterangkan dan diatur secara rasional. Hasil perlakuan dapat diramalkan dan dievaluasi secara objektif. Kelima, waktu yang dipergunakan untuk melaksanakan perubahan lebih singkat daripada yang terjadi pada *insight* yang diperoleh subjek (Soekadji, 1983).

### **PENDEKATAN MODEL BELAJAR-DENGAN-PENGAMATAN**

Menurut Yapsir (1993), pengertian *observational learning* ialah belajar melalui observasi. Itu terjadi apabila individu mengamati perilaku seseorang, tetapi tidak tampak ataupun secara langsung menerima akibatnya. Orang yang melakukan sesuatu dan menjadi sasaran pengamatan biasa disebut model. Jadi *observational learning modeling* dapat diartikan sebagai suatu proses belajar yang terjadi pada individu melalui kegiatan pengamatan sehingga individu dapat meniru apa yang diamati.

Dalam kehidupan sehari-hari banyak kegiatan peniruan yang dilakukan oleh pihak remaja melalui kegiatan observasi suatu model, baik melalui tayangan-tayangan media elektronik seperti video, televisi, dan sejenisnya maupun media massa dalam bentuk media cetak, yaitu majalah, surat kabar, dan sejenisnya. Peniruan suatu model oleh kaum remaja terjadi melalui proses belajar dengan pengamatan terhadap segala yang dilihat melalui media elektronik dan media cetak.

Beberapa contoh konkret penerapan pendekatan *observational learning modeling* dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat misalnya adalah: peniruan model pakaian seksi dari wanita barat oleh remaja wanita kita; remaja wanita menjadi media hiburan di tempat-tempat tertentu, di hotel, bar, restoran, diskotik, lokalisasi WTS, dan tempat lainnya; remaja meniru model pergaulan bebas muda-mudi; dan remaja meniru kebiasaan dan perilaku merokok orang tuanya. Semua contoh itu diperoleh melalui proses belajar dengan *observational learning modeling* yang bersifat negatif.

Proses belajar remaja wanita yang menerapkan *observational learning modeling* yang bersifat negatif akan merusak sikap, moral, dan perilaku remaja. Sebagai ilustrasi, remaja wanita yang meniru cara berpakaian seksi bahkan paling seksi dari remaja wanita barat yang ditiru melalui tayangan di media elektronik dan media cetak akan dapat merangsang nafsu birahi kaum remaja pria, yang dapat melahirkan gejala remaja kumpul kebo, melahirkan di luar nikah, dan pemerkosaan terhadap kaum remaja wanita.

Contoh seperti itu perlu diantisipasi dan diberikan tindakan modifikasi perilaku oleh orang yang berwenang. Jika hal ini tidak diantisipasi oleh berbagai pihak, maka dapat berakibat lebih fatal lagi, yaitu dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia, khususnya dilihat dari segi kualitas iman, moral, sikap, dan perilaku remaja.

Contoh lain dari penerapan pendekatan *observational learning modeling* yang negatif yaitu sebagian dari remaja wanita dalam era globalisasi dewasa ini menjadi media hiburan atau promosi untuk maksud yang tidak etis. Misalnya, di kota-kota besar, sebagian wanita menjadi media hiburan dan promosi bagi suatu penginapan, hotel atau perusahaan. Hal seperti ini bukanlah masalah yang dianggap tabu lagi, bahkan merupakan bagian integral dari bisnis bagi sebagian orang dengan status sosial ekonomi kelas atas.

Sebagian remaja wanita rela menjadi media hiburan dan promosi bagi pengusaha hotel dan pengurus perusahaan. Hal ini dilatarbelakangi oleh adanya pengetahuan remaja wanita yang diperoleh melalui film porno tentang pola hidup orang barat. Sebagian wanita tidak dapat memperoleh pekerjaan akibat tingkat pendidikan yang rendah dan tidak memiliki keterampilan tertentu sehingga mereka mengambil jalan pintas untuk terjun ke dunia prostitusi baik yang bersifat terorganisasi, misalnya di hotel dan lokalisasi, maupun di tempat yang tidak terorganisasi dengan sistem wanita panggilan dan sejenisnya. Selain menjadi wanita panggilan dan menjadi wanita penghibur dan promosi di hotel dan perusahaan, akibat lain yang ditimbulkan oleh film porno adalah banyaknya gadis yang menjadi korban karena adanya keinginan untuk meniru dengan cara mempraktikkan apa yang telah dilihatnya di film porno.

Di sisi lain, para remaja pria di kota besar yang selalu menonton film porno memiliki kecenderungan untuk meniru dengan cara mempraktikkan adegan-adegan film porno tersebut di tempat prostitusi. Yang paling parah adalah adanya kecenderungan remaja pria merayu teman sekelasnya untuk berbuat asusila, dan jika tidak dipenuhi hasrat untuk memperkosa teman mulai timbul.

Sebagian besar peristiwa pemerkosaan menyebabkan harga diri gadis hilang. Efek yang timbul ialah munculnya suatu sikap frustrasi bagi si gadis yang ditandai dengan sikap membenci kaum pria dan menganggap hidup di dunia tidak memiliki arti baginya. Kondisi psikologis seperti ini menyebabkan timbul kelainan perilaku sehingga perlu diberi kegiatan modifikasi perilaku agar para gadis yang menjadi korban dapat kembali ke jalan yang benar.

Para gadis korban perkosaan atau pengkhianatan yang telah diberi kegiatan modifikasi perilaku dan memperlihatkan suatu titik kemajuan, dalam arti menyadari akan kekhilafan dan dosa yang telah diperbuat dan mulai kembali ke jalan yang benar, perlu diberi penguatan positif agar perilaku positif yang telah terbentuk kembali dapat lebih permanen. Kazdin (1980:28) mengemukakan bahwa *positive reinforcement refers to an increase in the frequency of a response which is followed by a favorable event (positive reinforcer)*.

Contoh lain dari penerapan pendekatan *observational learning modeling* yang bersifat negatif ialah pergaulan remaja dewasa ini yang cenderung bebas serta kebiasaan merokok para remaja pria yang cenderung meningkat akibat proses belajar melalui pengamatan terhadap kebiasaan merokok orang tua dan terhadap apa yang ditonton di film yang menampilkan isi cerita tentang keenakan dan "gengsi" bagi perokok di dunia barat.

Sebagian remaja melakukan pergaulan bebas karena hasil proses belajar dengan *observational learning modeling* yang ditiru melalui tayangan film dan bacaan (khususnya tayangan film dan bacaan tentang pergaulan muda mudi dari manca negara). Selain itu, sikap permisif orang tua remaja semakin muncul sehingga memberikan angin segar bagi muda-mudi melakukan pergaulan bebas. Karena itu bukan hal yang aneh lagi jika dalam era globalisasi ini sering ditemukan muda-mudi yang melakukan kegiatan peluk cium dan hubungan intim di tempat-tempat terbuka, yaitu di taman-taman tempat rekreasi, kebun binatang, taman pantai, dan tempat-tempat rekreasi dan hiburan lainnya. Semua fenomena kehidupan itu merupakan hasil dari proses belajar *observational learning modeling*.

Untuk memodifikasi contoh fenomena perilaku remaja yang salah sebagai hasil proses belajar dengan *observational learning modeling* yang menyimpang, maka usaha yang dapat ditempuh ialah dengan menanamkan kebiasaan kepada remaja untuk selalu menerapkan proses belajar dengan pendekatan *observational learning modeling* secara positif. Remaja harus dapat melakukan pengendalian diri (*self control*) terhadap suatu model perilaku yang dipelajari melalui proses pengamatan. Pengendalian diri yang dimaksud ialah dengan cara mencegah diri

untuk melihat dan meniru model perilaku negatif yang ada pada media elektronik dan media cetak.

Karena itu sangat diharapkan kepada semua pihak, khususnya orang tua, pendidik, konselor, dan masyarakat agar selalu menunjukkan model perilaku yang positif kepada kaum remaja dan selalu mewaspadaai tayangan media elektronik dan tulisan atau gambar di media cetak yang dapat merusak sikap dan perilaku kaum remaja. Selain itu, kendali dari pihak orang tua, pendidik, konselor, dan masyarakat sangat menentukan proses pembentukan sikap dan perilaku yang positif pada diri remaja.

### PENGENDALIAN DIRI

Yapsir (1993) memberikan pengertian pengendalian diri (*self control*) sebagai suatu teknik memodifikasi perilaku yang dapat dipakai sendiri. Dari pengertian ini dapat ditafsirkan bahwa *self control* pada prinsipnya ialah suatu cara yang dilakukan individu untuk memodifikasi perilakunya sendiri dengan berusaha untuk mengontrol diri terhadap perilaku yang hendak dimodifikasi.

Untuk memodifikasi kebiasaan merokok di kalangan remaja, langkah pertama yang perlu dilakukan ialah menyadarkan pihak orang tua untuk menghentikan kebiasaan merokok dengan cara mengendalikan diri sendiri (*self control*). Pengendalian diri orang tua remaja terhadap kebiasaan merokok dapat dilakukan dengan berusaha tidak melihat benda-benda yang dapat merangsang keinginan merokok seperti korek api, asbak, dan rokok itu sendiri (Yapsir, 1993). Jika orang tua dapat mengendalikan diri dengan tidak merokok lagi, maka langkah selanjutnya ialah memodifikasi perilaku anaknya untuk berhenti merokok secara bertahap. Apabila hal itu tidak dihiraukan, maka orang tua memberikan hukuman kepada anaknya untuk memodifikasi kebiasaan dan perilaku merokok anak yang dapat mengurangi timbulnya respon yang tidak dikehendaki. Goodwing dan Coates (1976:79) mengemukakan bahwa *punishment reduces the frequency of the behavior it follows*.

Untuk mengendalikan diri terhadap kebiasaan main judi dapat dilakukan dengan cara menggunakan salah satu teknik dari pengendalian diri, yaitu teknik kendali stimulus (Yapsir, 1993) yang dilakukan dengan cara mengendalikan stimulus yang memungkinkan timbulnya perilaku yang hendak dimodifikasi. Sebagai contoh, jika remaja ingin mengubah kebiasaan atau perilaku yang sering main judi, maka remaja itu hendaknya berusaha tidak lagi berteman dengan pemain judi, tidak mendatangi tempat perjudian, dan melakukan kegiatan yang konstruktif sebagai pengganti main judi.

Pengendalian diri bagi siswa merupakan salah satu keterampilan yang dapat dipelajari melalui identifikasi pengertian tujuan, penggunaan model-model, dan pembagian tanggungjawab guru dan siswa (Goodwing dan Coates, 1976:162). Salah satu contoh pengendalian diri siswa terhadap kemalasan belajar bahasa Inggris ialah dengan berusaha mengetahui dan memahami tujuan pembelajaran bahasa Inggris dan menggunakan model-model belajar yang merangsang untuk mengetahui bahasa Inggris dengan cara mempelajari bahasa Inggris dengan menggunakan kaset dan kertas kecil yang berfungsi sebagai kamus yang dipasang di dinding.

Untuk memodifikasi perilaku remaja berupa kebiasaan suka memasuki tempat-tempat maksiat (prostitusi) dapat digunakan teknik pengendalian diri yaitu prosedur perubahan berdasarkan imaji (*imagery based procedures*) (Yap-sir, 1993). Teknik ini memerlukan pembayangan sesuatu dalam pikiran individu. Salah satu prosedur dari teknik ini ialah sensitisasi tertutup (*covert sensitization*). Teknik ini membantu klien membayangkan dirinya melakukan aktivitas yang tidak dikehendaki, misalnya klien membayangkan bersetubuh dengan pelacur yang menderita penyakit Aids yang sangat menjijikkan yang menyebabkan klien membayangkan dirinya menderita penyakit yang paling mengerikan dan menjijikkan, yaitu penyakit Aids. Bayangan tersebut dapat menyebabkan mual dan ngeri pada klien sehingga akhirnya klien menolak aktivitas melacur yang semula sangat disukainya. Penolakan tersebut merupakan suatu indikasi bahwa klien berusaha untuk memodifikasi perilakunya yang tidak positif menjadi perilaku yang positif.

## IMPLIKASI PENDEKATAN

Implikasi *observational learning modeling* dan *self control* dalam memodifikasi perilaku dapat dilihat dalam dua segi, yaitu implikasi yang bersifat positif dan negatif. Implikasi yang bersifat negatif dari model belajar-melalui-pengamatan ialah bahwa individu meniru model yang negatif melalui proses observasi terhadap tayangan-tayangan film dan sejenisnya yang negatif melalui media elektronik dan media cetak. Sebaliknya, jika tayangan film dan sejenisnya mengandung nilai positif, maka individu menilai hal yang positif tersebut juga melalui proses observasi.

Jika individu dapat melakukan pengendalian diri atau *self control*, maka terjadi modifikasi perilaku yang negatif menjadi perilaku positif. Sebaliknya jika individu tidak mampu mengendalikan diri, maka sulit baginya untuk memodifikasi perilaku yang negatif menjadi perilaku yang positif. Tentu saja semua



proses dan produk modifikasi perilaku diarahkan oleh pihak yang berwenang atau orang yang memiliki otoritas seperti psikolog, konselor, pendidik, ulama, dan orang tua.

## KESIMPULAN

Untuk memodifikasi perilaku remaja yang negatif dalam era globalisasi, penerapan pendekatan belajar-melalui-pengamatan (*observational learning modeling*) dan pengendalian diri (*self control*) secara positif sangat diperlukan. Karena itu semua pihak yang berwenang dan pemegang otoritas diharapkan terus mewaspadaikan berbagai macam tayangan film atau gambar porno dan sejenisnya melalui media cetak dan elektronik yang dapat merusak sikap dan perilaku remaja sebagai hasil dari proses belajar.

## DAFTAR RUJUKAN

- Goodwing, D.L. dan Coates, T.J. 1976. *Helping Students Help Themselves*. New York: Prentice-Hall Inc.
- Kazdin, A.E. 1980. *Behavior Modification in Applied Setting*. Homewood: The Dorsey Press.
- Makagiansar, M. 1990. Dimensi dan Tantangan Pendidikan dalam Era Globalisasi. *Mimbar Pendidikan*, Edisi 1990.
- Soekadji, S. 1993. *Modifikasi Perilaku, Penerapan Sehari-hari dan Penerapan Profesional*. Yogyakarta: Liberty.
- Yapsir, G.W. 1993. *Materi Perkuliahan Mata Kuliah Analisis Pengubahan Perilaku PSSJ BKS*. Malang: PPS IKIP MALANG.