

MODIFIKASI PERILAKU

TEORI DAN PENERAPANNYA



MODIFIKASI PERILAKU

TEORI DAN PENERAPANNYA

MODIFIKASI PERILAKU

TEORI DAN PENERAPANNYA



Penerbit UNIPMA Press

Universitas PGRI Madiun
Jl. Setiabudi No. 85 Madiun Jawa Timur 63118
E-Mail: upress@unipma.ac.id
Website: kwu.unipma.ac.id



Dr. Dahlia Novarianing Asri, M.Si.
Suharni, S.Pd., M.Psi.

**MODIFIKASI PERILAKU:
TEORI DAN PENERAPANNYA**

MODIFIKASI PERILAKU: TEORI DAN PENERAPANNYA

**Dr. Dahlia Novarianing Asri, M.Si.
Suharni, S.Pd., M.Psi.**



UNIPMAPress
WE GOT IT

MODIFIKASI PERILAKU: TEORI DAN PENERAPANNYA

Penulis:

Dr. Dahlia Novarianing Asri, M.Si.
Suharni, S.Pd., M.Psi.

Editor:

Davi Apriandi

Perancang Sampul:

Tim Kreatif UNIPMA Press

Penata Letak:

Tim Kreatif UNIPMA Press

Cetakan Pertama, Maret 2021

Diterbitkan Oleh:

UNIPMA Press (Anggota IKAPI)
Universitas PGRI Madiun
Jl. Setiabudi No. 85 Madiun Jawa Timur 63118
Telp. (0351) 462986, Fax. (0351) 459400
E-Mail: upress@unipma.ac.id
Website: kwu.unipma.ac.id

ISBN: 978-602-0725-97-0

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang
All right reserved

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmad dan hidayah-Nya sehingga buku ini dapat terselesaikan. Buku ini dipersembahkan kepada mahasiswa dalam memahami beragam teknik modifikasi perilaku.

Dalam era globalisasi yang menuntut manusia untuk mengikuti perkembangan zaman dan teknologi yang semakin canggih, tentunya dapat mempengaruhi pola perilaku manusia. Beragam permasalahan yang terjadi tidak menutup kemungkinan memunculkan perilaku yang maladaptif. Tentunya hal ini memerlukan suatu penanganan yang tepat sasaran. Oleh karena itu, dalam buku *Modifikasi Perilaku: Teori dan Penerapannya* menekankan pada bagaimana mengubah perilaku yang semula maladaptif menjadi perilaku adaptif dengan menggunakan berbagai macam teknik modifikasi perilaku yang menekankan pada pendekatan behaviorial. Teori dan penerapan dari teknik modifikasi perilaku juga disertai dengan contoh kasus.

Semoga buku ini dapat bermanfaat dan memperkaya khazanah pengetahuan pembaca, khususnya dalam melakukan tahapan-tahapan modifikasi perilaku.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Pengertian Perilaku	1
B. Jenis Perilaku	1
C. Tingkah Laku yang Menjadi Problema	2
BAB II KONSEP DASAR MODIFIKASI PERILAKU	4
A. Pengertian Modifikasi Perilaku	4
B. Karakteristik Modifikasi Perilaku	6
C. Asesmen Perilaku Bermasalah	7
D. Keunggulan dan Kelemahan Modifikasi Perilaku	9
BAB III TEORI BELAJAR DALAM MODIFIKASI PERILAKU	11
A. Classical Conditioning	11
B. Operant Conditioning	14
C. Social Learning	17
BAB IV REINFORCEMENT	20
A. Pengertian	21
B. Jenis Reinforcer	23
C. Kontrak dalam Pemberian Reinforcement	25
D. Penerapan Reinforcement	27
E. Manfaat Reinforcement dalam Pendidikan	33
F. Kelebihan dan kelemahan	33
G. Contoh Kasus	34
BAB V PUNISHMENT	36
A. Pendahuluan	36
B. Tipe-tipe Punishment	39
C. Faktor yang Mempengaruhi Keefektifan Punishment	40

	D. Prosedur Penerapan	41
	E. Kelebihan dan Kelemahan	47
BAB VI	TOKEN EKONOMI	51
	A. Pendahuluan	55
	B. Persiapan Sebelum Penerapan	56
	C. Prosedur Penerapan	61
	D. Penerapan dalam Kehidupan Nyata	63
	E. Kelemahan Token Ekonomi	64
BAB VI	<i>ASSERTIVE TRAINING</i>	65
	A. Pendahuluan	65
	B. Tujuan	68
	C. Karakteristik	69
	D. Prosedur Penerapan	69
	E. Manfaat dan Hambatan dalam Penerapannya	70
BAB VII	<i>SELF-CONTROL</i>	72
	A. Pendahuluan	72
	B. Prosedur Penerapan	74
	C. Tindakan Preventif dan Pencegahan	79
	D. Kelebihan dan Kelemahan	82
	E. Contoh Kasus	82
BAB VIII	<i>MODELLING</i>	84
	A. Pengertian	84
	B. Prosedur Penerapan	86
	C. Efek Modelling	90
	D. Contoh Kasus	90
BAB IX	DESENSITISASI SISTEMATIS	92
	A. Pendahuluan	92
	B. Prosedur Penerapan	94
	C. Kelebihan dan Kelemahan	96
	D. Contoh Kasus	97
BAB X	KETERAMPILAN SOSIAL	99
	A. Pendahuluan	99

B. Prinsip dalam Pelatihan Keterampilan Sosial	99
C. Prosedur Pelaksanaan Pelatihan Keterampilan Sosial	100
D. Teknik Dalam Pelatihan Keterampilan Sosial	102
E. Contoh Pelatihan Keterampilan Sosial	105
DAFTAR RUJUKAN	107
PROFIL PENULIS	109

BAB I

PENDAHULUAN

A. Pengertian Perilaku

Modifikasi perilaku merupakan cara mengubah perilaku dengan menerapkan prinsip-prinsip belajar. Sebelum memahami konsep dari modifikasi perilaku, perlu diuraikan tentang definisi dari perilaku. Istilah perilaku disinonimkan dengan kata aktivitas, aksi, kinerja, respon, atau reaksi. Dengan kata lain, perilaku adalah segala sesuatu yang dilakukan oleh manusia.

Perilaku merupakan respon terhadap stimulus dari lingkungan yang mengenai individu. Manusia sebagai makhluk sosial tidak terlepas dari interaksi dengan orang lain dan lingkungannya. Berbagai stimulus yang muncul dari lingkungan sekitar menyebabkan individu bereaksi terhadap stimulus tersebut. Dalam pandangan psikologi, perilaku merupakan tindakan yang dilakukan manusia untuk memenuhi kebutuhannya.

Secara umum, perilaku merupakan suatu tindakan yang dapat diamati, digambarkan, dicatat, diukur oleh orang lain atau pelakunya sendiri. Menurut pandangan behaviorial, perilaku baik atau perilaku buruk merupakan hasil dari belajar. Perilaku maladaptif merupakan hasil belajar yang keliru yang didapat melalui hasil belajar, dan dapat diubah pula melalui proses belajar.

B. Jenis Perilaku

Perilaku secara garis besar dibagi menjadi dua kelompok, yaitu perilaku tampak dan perilaku tidak tampak. Perilaku tampak (*overt behavior*) adalah perilaku yang dapat diobservasi, perilaku yang dapat dilihat dan diamati secara kasat mata. Sebagai contoh, berjalan, makan, berlari, menulis,

dan lain sebagainya. Sedangkan perilaku yang tidak tampak (*covert behavior*) adalah perilaku yang tidak dapat diamati secara langsung oleh orang lain namun sebenarnya individu tersebut melakukan suatu aktivitas atau kegiatan, misalnya berpikir, melamun, dan berimajinasi.

Karakteristik perilaku tampak atau perilaku yang dapat diukur (*overt behavior*) disebut dimensi perilaku. Terdapat tiga jenis dimensi perilaku, yaitu (1) *durasi*, merujuk pada panjangnya waktu yang dibutuhkan dalam melakukan aksi. Contoh: menulis selama 10 menit, makan selama 20 menit, membaca selama 1 jam); (2) *frekuensi*, merujuk pada jumlah tindakan yang muncul pada periode waktu tertentu. Contoh: Andi memukul sebanyak 5 kali, Dina terlambat masuk kelas sebanyak 3 kali dalam satu minggu; (3) *intensitas*, yaitu kekuatan suatu perilaku yang merujuk pada upaya fisik atau energi yang dilibatkan untuk melakukan perilaku. Sebagai contoh, Dinda menarik rambut temannya dengan sangat kuat.

C. Tingkah Laku yang Menjadi Problema

Tingkah laku yang menjadi problema adalah tingkah laku individu yang berhubungan dengan orang lain maupun dengan dirinya sendiri. Terkadang, tingkah laku yang maladaptif tersebut dikenali atau diketahui oleh orang lain, namun individu yang bersangkutan tidak mengeluh atau mempermasalahkannya tetapi orang-orang di sekelilingnya merasakan pengaruh yang mungkin cukup atau sangat mengganggu akibat dari tingkah laku tersebut. Sebagai contoh, tingkah laku yang menjadi problema adalah tingkah laku destruktif, agresif, hiperaktivitas dan lain-lain.

Pada awalnya, perubahan tingkah laku ditujukan tidak hanya kepada tingkah laku yang kurang (*deficit*) namun juga ditujukan untuk mengurangi tingkah laku yang berlebihan (*excesses*).

Contoh tingkah laku *deficit* :

1. Individu yang tidak mau berinteraksi dengan orang lain
2. Siswa yang tidak pernah mau mengerjakan tugas-tugas sekolahnya
3. Pengendara mobil yang selalu melanggar tata tertib lalu lintas
4. Individu yang selalu menunda pekerjaan sehingga menghambat kinerjanya

Contoh perilaku yang berlebihan:

1. Individu yang selalu membuang makanan ke lantai.
2. Anak-anak yang tidak dapat bertahan lama untuk duduk.
3. Individu yang selalu menginterupsi pembicaraan orang lain.
4. Individu yang berlama-lama ngobrol menggunakan telepon.
5. Individu yang selalu berpikir dan mengatakan dalam dirinya bahwa “saya pasti gagal” atau “saya pasti kalah”.

Menggolongkan apakah suatu tingkah laku sebagai tingkah laku yang berlebihan atau kurang merupakan langkah awal yang mutlak dilakukan. Identifikasi ini harus dilihat dalam konteks dimana perilaku tersebut muncul. Contohnya, seorang anak yang menggambar adalah perilaku yang normal, tetapi menggambar dianggap tingkah laku yang berlebihan apabila anak tersebut menggambar terus-menerus di sepanjang tembok rumahnya. Contoh lain, seorang remaja yang lincah bergaul dengan teman sesamanya remaja putri. Perilaku menjadi *deficit* apabila remaja putri tersebut tidak berani bergaul atau bahkan bicara dengan teman remaja putra.

Dalam konteks Ilmu Psikologi, perilaku bertujuan sebagai perantara untuk memenuhi kebutuhan manusia. Kaum behaviorisme berpendapat bahwa perilaku dapat dipelajari, dan dapat pula dihilangkan. Oleh karena itu, melalui teknik dalam modifikasi perilaku dapat memunculkan perilaku baru yang diharapkan, dan atau menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan/diharapkan.

BAB II

KONSEP DASAR MODIFIKASI PERILAKU

A. Pengertian Modifikasi Perilaku

Modifikasi perilaku merupakan upaya, proses, atau tindakan untuk mengubah perilaku dengan menerapkan prinsip-prinsip belajar yang teruji secara sistematis untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif. Menurut pandangan behavioristik, modifikasi perilaku dapat diartikan sebagai penggunaan secara sistematis teknik kondisioning pada manusia untuk menghasilkan perubahan frekuensi perilaku tertentu dengan mengontrol lingkungan perilaku tersebut. Apabila teknik kondisioning dilakukan secara ketat dengan memfokuskan pada stimulus, respon, dan akibat konsekuensi diharapkan dapat membentuk perilaku baru yang diharapkan sesuai dengan tujuan.

Modifikasi perilaku merupakan penerapan prinsip-prinsip belajar yang telah teruji secara eksperimental untuk mengubah perilaku yang maladaptif, kebiasaan-kebiasaan yang tidak adaptif dilemahkan dan dihilangkan, dan perilaku adaptif dimunculkan dan dikukuhkan. Konsep modifikasi perilaku menurut Eysenk adalah usaha mengubah perilaku dan emosi manusia dengan cara yang menguntungkan berdasarkan hukum-hukum teori modern proses belajar. Sedangkan Powers dan Osborn mendefinisikan modifikasi perilaku sebagai penggunaan secara sistematis teknik kondisioning pada manusia untuk menghasilkan perubahan frekuensi perilaku sosial tertentu atau tindakan mengontrol lingkungan perilaku tersebut.

Mengacu pada definisi modifikasi perilaku maka menekankan pada penerapan teori dan hukum belajar. Ketika teknik kondisioning diterapkan secara ketat, stimulus didefinisikan secara objektif, respon dan akibat

(konsekuensi) dicatat secara tepat dan cermat maka dapat mengubah perilaku sehingga disebut dengan modifikasi perilaku.

Terdapat dua konsep dasar dalam modifikasi perilaku, yaitu perilaku sebagai hasil belajar, dan pendekatan simtomatis. Perilaku sebagai hasil proses belajar menyatakan bahwa sebagian besar perilaku maladaptif atau simtom-simtom kelainan sampai tingkat tertentu diperoleh sebagai hasil proses belajar. Pendekatan simtomatis dalam modifikasi perilaku berawal dari praktik penelitian laboratorium yang menggunakan subjek coba binatang yang dapat diterapkan kepada manusia. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa ada perubahan perilaku sehingga pendekatan simtomatis dapat dipertahankan.

Perubahan perilaku dalam modifikasi perilaku tidak hanya memfokuskan pada perilaku defisit namun juga dapat diterapkan pada peningkatan perilaku, pemeliharaan perilaku, maupun perkembangan atau perluasan perilaku. Dalam modifikasi perilaku, peningkatan perilaku dapat dilakukan untuk menciptakan perilaku baru atau meningkatkan perilaku yang sudah terbentuk namun masih perlu ditingkatkan, baik dari segi frekuensi, intensitas, dan lamanya perilaku itu muncul. Sedangkan pemeliharaan perilaku bertujuan agar perilaku yang sudah terbentuk tidak hilang atau berkurang frekuensi, intensitas, dan durasi perilaku itu muncul.

Perilaku defisit atau perilaku yang tidak dikehendaki dapat dilakukan dengan memberikan hukuman (*punishment*) dan prosedur penghapusan (*extinction*). Perkembangan perilaku bertujuan untuk membentuk perilaku yang lebih spesifik yang merupakan sasaran pembentukan perilaku. Sedangkan perluasan perilaku bertujuan agar variasi perilaku yang berhasil dikukuhkan bertambah luas penggunaan dan macamnya.

B. Karakteristik Modifikasi Perilaku

Karakteristik modifikasi perilaku, yaitu

1. Memberikan penekanan yang kuat dalam mendefinisikan masalah berdasarkan perilaku yang dapat diukur dengan cara tertentu.
2. Modifikasi perilaku merupakan prosedur dan teknik penanganan cara-cara mengubah lingkungan individu untuk membantu berfungsi secara penuh.
3. Modifikasi perilaku merupakan metode dan alasan yang dapat dideskripsikan secara tepat dan detail.
4. Modifikasi perilaku merupakan teknik modifikasi perilaku yang sering kali dapat langsung diaplikasikan individu dalam kehidupan sehari-hari.
5. Modifikasi perilaku merupakan teknik dan prosedur yang dikembangkan dari riset dasar dan terapan dan prinsip-prinsip pengkondisian operan dan pengkondisian Pavlovian.
6. Modifikasi perilaku menekankan pembuktian ilmiah bahwa intervensi atau penanganan tertentu terhadap perilaku harus menghasilkan perubahan perilaku yang terukur.
7. Modifikasi perilaku memberikan penghargaan yang tinggi kepada semua pihak yang terlibat dalam program modifikasi perilaku.

C. Asesmen Perilaku Bermasalah

Langkah pertama yang harus dilakukan dalam modifikasi perilaku adalah mengumpulkan berbagai informasi yang relevan yang berkaitan dengan perilaku bermasalah yang akan ditangani. Asesmen perilaku melibatkan pengumpulan dan penganalisisan informasi dan data dalam rangka: (a) mengidentifikasi dan mendeskripsikan perilaku target; (b) mengidentifikasi penyebab perilaku yang ada sekarang; (c) membantu

dalam memilih penanganan perilaku yang tepat, dan (d) mengevaluasi hasil pelaksanaan modifikasi perilaku.

Salah satu jenis asesmen perilaku yang sangat penting dalam modifikasi perilaku adalah analisis fungsi, yaitu:

1. **A** (*Antecedens*), merupakan faktor-faktor yang menjadi penyumbang terjadinya tingkah laku.
2. **B** (*Behavior*), merupakan segala hal yang “memelihara” tingkah laku, terkait dengan frekuensi munculnya perilaku, dan lama munculnya perilaku tersebut.
3. **C** (*Consequence*), merupakan kejadian-kejadian yang menyertai tingkah laku. Kejadian-kejadian ini berfungsi untuk meningkatkan, memperkuat atau mengurangi tingkah laku, misalnya pujian, perhatian, perasaan tenang, dan lain-lain.

Analisis fungsi dapat dicontohkan sebagai berikut: pada waktu istirahat telah usai, anak-anak telah puas bermain di halaman sekolah. Dina masuk kelas dan mengerjakan tugas Bahasa Indonesia. Dari contoh di atas dapat dianalisis sebagai berikut :

1. Tingkah Laku (*Behavior*): Dina masuk kelas dan mengerjakan tugas Bahasa Indonesia.
2. Model analisis fungsi dari peristiwa di atas dapat diuraikan sebagai berikut:

Anteseden	Tingkah Laku (<i>Behavior</i>)
1. Bel berbunyi. 2. Para siswa masuk kelas. 3. Guru berdiri di depan pintu kelas dan membagikan tugas serta menyuruh para siswa untuk duduk dan bekerja.	Dina masuk kelas dan mulai mengerjakan tugas

Peristiwa-peristiwa yang berupa anteseden ini merupakan isyarat yang menyuruh Dina untuk melakukan sesuatu dan tidak melakukan sesuatu yang lain, sehingga analisis fungsi diuraikan sebagai berikut:

Anteseden	Tingkah Laku (<i>Behavior</i>)	<i>Consequence</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bel berbunyi 2. Siswa lain masuk kelas 3. Guru berdiri di depan pintu kelas 	Dina masuk kelas dan mengerjakan tugas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Semua siswa segera duduk dan bekerja 2. Guru memberi pujian verbal 3. Guru memberi bantuan individual kepada siswa yang mengalami kesulitan

Berikut diuraikan contoh-contoh tingkah laku maladaptif yang kemungkinan terjadi sehingga menjadi isyarat yang memungkinkan Dina untuk menunda pekerjaannya.

Anteseden	Tingkah Laku
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bel berbunyi 2. Para siswa masih bermain di halaman meskipun bel telah berbunyi 3. Guru duduk di kursi berbicara dengan siswa lain 	Dina terlambat masuk kelas dan bercakap-cakap dengan anak lain.

Setiap tingkah laku yang muncul terjadi karena adanya isyarat, kemudian diikuti ganjaran (konsekuensi yang menyertai) yang muncul beberapa kali dengan berbagai bentuk yang memungkinkan tingkah laku tersebut muncul kembali.

Menurut Martin dan Pear (2016) petunjuk dalam melakukan analisis penyebab perilaku bermasalah diuraikan sebagai berikut.

1. Mendefinisikan perilaku bermasalah dalam konteks behavioral.

2. Mengidentifikasi peristiwa atau kejadian yang menjadi penyebab secara konsisten terhadap perilaku bermasalah.
3. Mengidentifikasi konsekuensi yang seketika muncul yang mengikuti perilaku bermasalah.
4. Berdasarkan langkah 2 dan 3, buat suatu hipotesis tentang peristiwa yang terjadi yang menyebabkan munculnya perilaku bermasalah dan atau kejadian sebelumnya yang menimbulkan atau membangkitkan suatu perilaku bermasalah tersebut.
5. Mengambil data tentang perilaku beserta anteseden dan konsekuensinya dalam setting alami untuk menentukan hipotesis dalam poin 4 yang kemungkinan memiliki kebenaran.
6. Jika memungkinkan, lakukan analisis fungsional secara langsung dengan menguji hipotesis yang dikembangkan di poin 4.
7. Mendesain program tritmen yang didasarkan pada hipotesis yang kemungkinan benar, seperti yang ditentukan oleh poin 5 dan 6.
8. Jika tritmen berhasil, mengkonfirmasi analisis penyebab munculnya perilaku. Jika tritmen tidak berhasil, mengulangi analisis penyebab munculnya perilaku bermasalah.

D. Keunggulan dan Kelemahan Modifikasi Perilaku

Beberapa keunggulan modifikasi perilaku yaitu:

1. Proses dalam modifikasi perilaku dapat direncanakan terlebih dahulu dengan meminta persetujuan individu yang bersangkutan.
2. Langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan dapat berubah sewaktu-waktu selama proses modifikasi perilaku berlangsung. Hal ini dilakukan sesuai dengan kebutuhan.

3. Apabila dari hasil pengamatan ditemukan teknik yang gagal atau kurang berhasil dalam memunculkan perubahan, maka dapat segera diidentifikasi dan diupayakan teknik penggantinya.
4. Teknik dalam modifikasi perilaku dapat diatur secara rasional. Hasil perlakuan dapat diramalkan dan dievaluasi secara objektif.
5. Waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur perubahan lebih efisien dibandingkan dengan perubahan perilaku yang terjadi secara *insight* yang diperoleh subjek.

Kelemahan modifikasi perilaku antara lain:

1. Tidak semua perilaku manusia dapat diamati secara langsung sehingga mengalami kesulitan untuk mendata perilaku yang pengamatannya tidak langsung.
2. Perilaku manusia sangat kompleks sehingga perlu ketelitian dan kecermatan dalam melakukan analisis perilaku yang menjadi target perubahan.

Teknik dalam modifikasi perilaku belum tentu dapat diterapkan pada setiap individu dikarenakan setiap teknik memiliki kelemahan sehingga perlu pertimbangan sebelum menerapkan suatu teknik modifikasi perilaku.