

MODIFIKASI PERILAKU ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Melalui Teknik Reinforcement,
Exstinction, Punishment, Shaping, Prompting,
Token Ekonomi, dan Managemen Diri



Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014

Perubahan atas Undang-undang Nomor 7 Tahun 1987

Perubahan atas Undang-undang Nomor 6 Tahun 1982

Perubahan atas Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002

Tentang Hak Cipta

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah). Pasal 114 Setiap Orang yang mengelola tempat perdagangan dalam segala bentuknya yang dengan sengaja dan mengetahui membiarkan penjualan dan/atau penggandaan barang hasil pelanggaran Hak Cipta dan/atau Hak Terkait di tempat perdagangan yang dikelolanya sebagaimana dimaksud dalam Pasal 10, dipidana dengan pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah). Pasal 115 Setiap Orang yang tanpa persetujuan dari orang yang dipotret atau ahli warisnya melakukan Penggunaan Secara Komersial, Penggandaan, Pengumuman, Pendistribusian, atau Komunikasi atas Potret sebagaimana dimaksud dalam Pasal 12 untuk kepentingan reklame atau periklanan untuk penggunaan secara komersial baik dalam media elektronik maupun nonelektronik, dipidana dengan pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

MODIFIKASI PERILAKU ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Melalui Teknik Reinforcement,
Extinction, Punishment, Shaping, Prompting,
Token Ekonomi, dan Managemen Diri

Mirnawati, M.Pd.

**Modifikasi Perilaku Anak
Berebutuhan Khusus**

Melalui Teknik Reinforcement Exstinction, Punishment, Shaping,
Prompting, Token Ekonomi, dan Managemen Diri

Copyright © 2020

ix + 319 hlm ; 14 cm x 21cm

ISBN 978-602-457-398-0

Penulis: Mirnawati, M.Pd.

Desain Sampul: Mubin YP

Penyunting Naskah: Affan Luthfi

Penata Letak: Affan Luthfi

Redaksi:

CV Oase Pustaka

Palur Wetan Mojolaban Sukoharjo

0271-8205349

Perpustakaan Nasional RI Data Katalog dalam Terbitan (KDT)

Modifikasi Perilaku Anak Berkebutuhan Khusus/penulis
naskah, Mirnawati – Sukoharjo: Oase Pustaka, 2020.

ix + 319 hlm.; 14 cm x 20 cm

ISBN 978-602-457-398-0

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi
buku tanpa izin tertulis dari penerbit.

Isi di luar tanggung jawab Penerbit Oase Pusataka

PRAKATA

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas Rahmat dan kemudahan untuk selalu terbuka akal pikiran, mata, dan hati dalam rangka mencari ilmu sehingga penulis dapat menyelesaikan buku modifikasi perilaku ini. Materi yang disusun dalam buku ini memperhatikan kejelasan dan kesantunan berbahasa, disertai dengan contoh-contoh ilustrasi dengan harapan mahasiswa dan pembaca pada umumnya tidak mengalami kesulitan untuk memahami isi buku ini.

Dalam buku ini penulis berusaha memaparkan tentang konsep perilaku dan modifikasi perilaku, pengukuran atau penilaian perilaku serta beberapa teknik modifikasi perilaku yang dapat digunakan dalam menangani perilaku bermasalah yang ditunjukkan oleh anak berkebutuhan khusus, termasuk anak pada umumnya.

Tersusunnya buku ini tentu bukan dari usaha penulis seorang. Dukungan moral dan material dari berbagai pihak sangat membantu tersusunnya buku ini. Harapan penulis buku ini dapat dimanfaatkan tidak hanya bagi mahasiswa tapi juga bagi orang tua, maupun orangtua dalam menyikapi setiap

perilaku bermasalah yang ditunjukkan oleh anak di rumah maupun di sekolah.

Penyusun menyadari dan meyakini bahwa buku yang disusun ini masih banyak kekurangan sehingga saran atau kritik yang bersifat membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan, tidak lupa penulis ucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada semua pihak yang membantu atas tersusunnya buku ini. Semoga dengan diterbitkannya buku ini ada guna serta manfaatnya. Aamiin...

Banjarmasin, 01 Januari
2020

Penyusun,

Mirawati, M.Pd.

DAFTAR ISI

| | |
|---|------------|
| PRAKATA | v |
| DAFTAR ISI | vii |
| BAB 1 KONSEP MODIFIKASI PERILAKU | 1 |
| A. Pendahuluan | 1 |
| B. Materi | 3 |
| C. Rangkuman | 30 |
| D. Pendalaman Meteri | 31 |
| E. Daftar Pustaka | 32 |
| BAB 2 PENILIAIAN PERILAKU | 34 |
| A. Pendahuluan | 34 |
| B. Materi | 35 |
| C. Rangkuman | 77 |
| D. Pendalaman Materi | 79 |
| E. Daftar Pustaka | 82 |
| BAB 3 PENGUATAN (REINFORCEMENT) | 84 |
| A. Pendahuluan | 84 |
| B. Materi | 86 |
| C. Rangkuman | 119 |
| D. Pendalaman Materi | 120 |
| E. Daftar Pustaka | 121 |

| | |
|---|------------|
| BAB 4 PEMUNAHAN (EKSTINCTION) | 123 |
| A. Pendahuluan | 123 |
| B. Materi | 125 |
| C. Rangkuman | 139 |
| D. Pendalaman Materi | 140 |
| E. Daftar Pustaka | 141 |
| BAB 5 HUKUMAN (PUNISHMENT) | 142 |
| A. Pendahuluan | 142 |
| B. Materi | 143 |
| C. Rangkuman | 177 |
| D. Pendalaman Materi | 178 |
| E. Daftar Pustaka | 181 |
| BAB 6 MEMBENTUK (SHAPING) | 184 |
| A. Pendahuluan | 184 |
| B. Materi | 186 |
| C. Rangkuman | 204 |
| D. Pendalaman Materi | 206 |
| E. Daftar Pustaka | 207 |
| BAB 7 DORONGAN/BANTUAN (PROMPTING) DAN TRANSFER STIMULUS KONTROL | 209 |
| A. Pendahuluan | 209 |
| B. Materi | 212 |
| C. Rangkuman | 238 |
| D. Pendalaman Materi | 240 |
| E. Daftar Pustaka | 241 |

| | |
|------------------------------|------------|
| BAB 8 TOKEN EKONOMI | 243 |
| A. Pendahuluan | 243 |
| C. Rangkuman | 266 |
| D. Pendalaman Materi | 267 |
| E. Daftar Pustaka | 268 |
| BAB 9 MANAGEMENT DIRI | 270 |
| A. Pendahuluan | 270 |
| B. Materi | 273 |
| C. Rangkuman | 300 |
| D. Pendalaman Materi | 302 |
| E. Daftar Pustaka | 303 |
| GLOSARIUM | 305 |
| TENTANG PENULIS | 315 |

BAB 1

KONSEP MODIFIKASI PERILAKU

A. Pendahuluan

Dalam bab ini kita akan mempelajari tentang modifikasi perilaku, prinsip-prinsip dan prosedur yang digunakan untuk memahami dan mengubah perilaku manusia. Prosedur modifikasi perilaku terdiri atas berbagai bentuk. Perhatikan contoh-contoh berikut. Doni dan Maria mengalami beberapa kesulitan dalam pernikahan mereka karena sering bertengkar. Konselor pernikahan mereka mengatur kontrak perilaku dengan mereka dan mereka sepakat untuk melakukan beberapa hal baik untuk satu sama lain setiap hari. Sebagai hasil dari kontrak ini, interaksi positif mereka meningkat dan interaksi negatif mereka (argumen) menurun.

Niken menarik rambutnya tanpa henti dan sebagai hasilnya bagian atas kepalanya menjadi botak. Meskipun dia malu dengan titik botak, yang berdiameter 1 inci, dia terus menarik rambutnya. Psikolognya menerapkan sebuah penanganan di mana Niken akan terlibat dalam kegiatan yang melibatkan tangannya (mis. Menyulam dan meronce) setiap kali dia mulai menarik rambutnya atau memiliki keinginan

untuk menarik. Seiring berjalannya waktu, perilaku menarik rambut berhenti dan rambutnya tumbuh kembali.

Doni merasa badannya semakin gemuk dan memutuskan untuk melakukan sesuatu tentang hal itu. Dia bergabung dengan kelompok penurunan berat badan. Pada setiap pertemuan kelompok, Doni mendepositokan sejumlah uang, menetapkan tujuan untuk latihan harian, dan mendapatkan poin untuk memenuhi tujuan latihannya setiap minggu. Jika dia mendapatkan jumlah poin tertentu, dia mendapatkan depositnya kembali. Jika dia tidak mendapatkan poin yang cukup, dia kehilangan sebagian dari uang depositnya. Doni mulai berolahraga secara teratur dan menurunkan berat badan sebagai akibat dari partisipasinya dalam kelompok.

Berdasarkan beberapa contoh di atas, kita melihat melihat bahwa masing-masing contoh berfokus pada beberapa aspek perilaku manusia dan menjelaskan cara untuk mengubah perilaku tersebut. Karena modifikasi perilaku berfokus pada perubahan perilaku dan perilaku, maka dalam modul ini kita akan membahas tentang konsep perilaku dan konsep modifikasi perilaku.

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan anda mengetahui dan memahami:

1. Konsep perilaku
2. Konsep modifikasi perilaku
3. Karakteristik modifikasi
4. Sejarah modifikasi perilaku
5. Analisis fungsi perilaku
6. Area aplikasi modifikasi perilaku

B. Materi

1. Pengertian Perilaku

Perilaku sinonim dari aktivitas, aksi, kinerja, respons, atau reaksi. Dengan kata lain, perilaku adalah segala sesuatu yang dilakukan dan dikatakan oleh manusia. Secara teknis, perilaku adalah aktivitas glandular, muscular, atau elektrik seseorang. Termasuk perilaku adalah tindakan-tindakan sederhana (simple actions), seperti mengedipkan mata, menggerakkan jari tangan, melirik, dan sebagainya. Terdapat dua kelompok besar perilaku, yaitu perilaku yang tampak atau dapat diobservasi (overt, observable) dan yang tidak tampak, tersembunyi, atau tidak dapat diobservasi (covert, not directly observable). Perilaku yang tampak, adalah perilaku yang dapat diamati oleh orang lain, misalnya berbicara, berjalan, lari, menangis, melempar bola, berteriak, dsb. Sedangkan perilaku covert yang tidak dapat diamati secara langsung oleh orang lain, misalnya berfikir dan merasakan.

Untuk mengetahui perilaku yang tersembunyi harus disimpulkan dari respon-respon yang terbuka (*covert behavior must be inferred from overt responses*). Perilaku juga dapat diartikan sebagai semua aktivitas yang merupakan reaksi terhadap lingkungan, apakah itu reaksi yang bersifat motorik, fisiologis, kognitif, ataupun afektif.

Sedangkan tidak termasuk perilaku adalah : (1) Deskripsi penafsiran dari sifat-sifat kepribadian / interpretive descriptions of a personality trait, (2) Label-label diagnostik / diagnostic labels, dan (3) Hasil (akibat) perilaku / outcome of behavior. Termasuk deskripsi sifat-sifat kepribadian seseorang misalnya pendiam, jujur, rajin, cemas, peduli, taat, pekerja keras, mandiri, setia, egois, menyenangkan, gugup, minder dan sejenisnya. Kata-kata sifat tersebut bukan menunjuk pada perilaku tertentu tetapi merupakan label yang diberikan sebagai kesimpulan dari beberapa tindakan. Misalnya, apabila menyatakan bahwa jujur, orang lain yang mendengarkan akan memahami apa maksudnya dan dapat membayangkan bagaimana ciri-ciri perilaku orang tersebut. Termasuk label diagnostik, misalnya autisme, learning disability, ADHD, dsb. Sedangkan termasuk akibat/hasil perilaku, misalnya kaya, segar, sehat, dan sebagainya.

Secara umum yang termasuk perilaku, adalah apa yang dilakukan dan dikatakan seseorang. Perilaku dapat memiliki satu / lebih dimensi yang dapat diukur yaitu frekuensi, durasi, dan atau intensitasnya. Suatu perilaku dapat diamati, digambarkan, dicatat/direkam, diukur oleh orang lain atau pelaku itu sendiri. Setiap perilaku mempunyai dampak/pengaruh pada lingkungan, dan perilaku mengikuti hukum (lawful) prinsip belajar. Dalam pandangan behavioral, diasumsikan bahwa perilaku itu, baik atau buruk merupakan hasil belajar. Perilaku maladaptif merupakan hasil belajar yang keliru dan dapat diubah melalui proses belajar.

Miltenberger (2005) menegaskan konsep perilaku ke dalam beberapa poin berikut:

- a. Perilaku adalah apa yang orang lakukan dan katakan. Karena perilaku melibatkan tindakan seseorang, dengan demikian perilaku dijelaskan dengan kata kerja. Perilaku bukanlah karakteristik statis dari orang tersebut. Jika Anda mengatakan bahwa seseorang sedang marah, maka hal tersebut bukan dikatakan sebagai perilaku, Anda cukup memberi label perilaku tersebut. Jika Anda mengidentifikasi apa yang dikatakan atau dilakukan orang tersebut saat marah, maka Anda telah mengidentifikasi perilaku. Misalnya, "Susi berteriak pada

ibunya, berlari ke atas, dan membanting pintu ke kamarnya." Ini adalah deskripsi perilaku yang memungkinkan diberi label sebagai bentuk kemarahan.

- b. Perilaku memiliki satu dimensi atau lebih yang dapat diukur. Anda dapat mengukur frekuensi suatu perilaku; yaitu, Anda dapat menghitung berapa kali suatu perilaku terjadi (mis., Dimas menggigit kuku jarinya 12 kali selama satu jam pembelajaran). Anda dapat mengukur durasi suatu perilaku, atau waktu mulai saat instance perilaku dimulai hingga berhenti (mis., Zidan menangis selama 20 menit). Anda dapat mengukur intensitas suatu perilaku, atau kekuatan fisik yang terlibat dalam perilaku tersebut (mis., Nina berlari 500meter). Frekuensi, durasi, dan intensitas adalah semua dimensi fisik dari suatu perilaku.
- c. Perilaku dapat diamati, dijelaskan, dan dicatat oleh orang lain atau oleh orang yang terlibat dalam perilaku itu sendiri. Karena suatu perilaku adalah tindakan, kejadiannya dapat diamati. Orang dapat melihat perilaku (atau mendeteksinya melalui salah satu indera) ketika perilaku itu terjadi. Karena perilaku dapat diamati, maka orang yang melihat perilaku dapat menggambarkannya dan mencatat kejadiannya.

- d. Perilaku memiliki dampak pada lingkungan, termasuk lingkungan fisik atau sosial (orang lain dan diri kita sendiri). Karena perilaku adalah tindakan yang melibatkan gerakan melalui ruang dan waktu (Johnston & Pennypacker, 1981), terjadinya perilaku memiliki beberapa efek pada lingkungan di mana perilaku tersebut terjadi. Terkadang pengaruhnya terhadap lingkungan sudah jelas. Contohnya: Anda menyalakan sakelar lampu, dan lampu menyala (efek pada lingkungan fisik). Anda mengangkat tangan di kelas, dan dosen Anda memanggil Anda (efek pada orang lain). Anda membaca nomor telepon dari buku telepon, dan Anda cenderung mengingatnya dan memutar nomor yang benar (berpengaruh pada diri Anda sendiri). Terkadang efek perilaku terhadap lingkungan tidak jelas. Kadang-kadang itu hanya berpengaruh pada orang yang terlibat dalam perilaku. Namun, semua perilaku manusia beroperasi pada lingkungan fisik atau sosial dalam beberapa cara, terlepas dari apakah kita menyadari dampaknya atau tidak.
- e. Perilaku itu hal yang wajar, yaitu kejadiannya secara sistematis dipengaruhi oleh peristiwa lingkungan. Prinsip perilaku dasar menggambarkan hubungan fungsional

antara perilaku kita dan peristiwa lingkungan. Prinsip-prinsip ini menggambarkan bagaimana perilaku dipengaruhi oleh, atau terjadi sebagai fungsi dari, peristiwa lingkungan.

- f. Perilaku manusia terdiri dari perilaku terbuka dan perilaku tertutup. Prosedur modifikasi perilaku digunakan untuk memahami dan mengubah perilaku terbuka. Perilaku terbuka adalah tindakan yang dapat diamati dan dicatat oleh orang lain selain orang yang terlibat dalam perilaku tersebut. Namun, beberapa perilaku terselubung tidak dapat diamati oleh orang lain. Misalnya, berpikir adalah perilaku tertutup; perilaku tersebut tidak dapat diamati dan direkam oleh orang lain. Berpikir hanya dapat diamati oleh orang yang terlibat dalam perilaku. ***Bidang modifikasi perilaku berfokus pada perilaku yang terbuka atau dapat diamati.***

Untuk lebih jelasnya, berikut contoh ilustrasi karakteristik perilaku. Contoh-contoh berikut termasuk perilaku umum dan perilaku bermasalah yang memungkinkan menggunakan prosedur modifikasi perilaku.

Fatimah duduk di depan komputernya dan mengetik surat kepada orang tuanya.

Ini adalah perilaku karena menekan tombol pada keyboard saat mengetik adalah tindakan, memiliki dimensi fisik (frekuensi menekan tombol, durasi mengetik), dapat diamati dan diukur, berdampak pada lingkungan (menghasilkan huruf pada layar), dan halal (terjadi karena pembelajaran sebelumnya bahwa menekan tombol menghasilkan huruf di layar).

Rifki berbaring di tempat tidurnya dan menangis dengan keras. Ibunya kemudian mengambilnya dan memberinya makan.

Perilaku ini memiliki kelima karakteristik yang dijelaskan dalam contoh sebelumnya (tindakan yang memiliki dimensi fisik, dapat diamati oleh orang lain, menghasilkan efek pada lingkungan, dan wajar). Salah satu perbedaannya adalah bahwa efek menangis pada lingkungan sosial; ibunya merespons tangisannya dengan mengangkatnya dan memberinya makan. Setiap kali itu terjadi di masa lalu, tangisannya mengakibatkan ibunya memberinya makan, jadi tangisan itu terus terjadi ketika Rifki lapar. Ada hubungan fungsional antara tangisan dan perilaku ibu menyusui.

Rasyidah terlambat satu minggu mengumpulkan makalahnya untuk mata kuliah modifikasi perilaku. Rasidah

menyerahkan makalah tersebut ke dosennya dengan berbohong bahwa ia terlambat mengumpulkan makalah karena dia harus pulang untuk menemui neneknya yang sakit. Dosen kemudian menerima kertas itu tanpa penalti. Rasyidah juga melewatkan tes mata kuliah penjas adaptif. Dia kembali berbohong dengan memberi tahu dosen mata kuliah penjas adaptif bahwa dia tidak mengikuti ujian karena menjenguk neneknya yang sakit. Dosen mata kuliah penjas adaptif mengizinkannya mengikuti ujian susulan.

Perilaku Rasyidah— berbohong tentang kunjungan ke neneknya yang sakit — memiliki semua lima karakteristik perilaku. Ini adalah tindakan (sesuatu yang dia katakan) yang terjadi dua kali (frekuensi), diamati oleh para dosennya, dan menghasilkan efek pada lingkungan sosialnya (dosen-dosennya memberikan ujian susulan dan menerima pengumpulan makalah yang terlambat tanpa penalti); itu wajar karena ada hubungan fungsional antara perilaku (berbohong) dan hasilnya (lolos dengan makalah yang terlambat dikumpulkan atau diperbolehkan ujian susulan).

Jamri adalah anak berusia 6 tahun dengan keterbelakangan mental yang menghadiri kelas sekolah inklusi. Ketika guru sedang membantu siswa lain dan tidak

memperhatikan Jamri, Jamri menangis dan membenturkan kepalanya di atas meja atau lantai. Setiap kali Jamri membenturkan kepalanya, guru menghentikan apa yang dia lakukan, mendekati Jamri dan menghiburnya, menenangkan Jamri dan meyakinkannya bahwa semuanya sudah baik, memeluknya, dan sering membiarkan Jamri duduk di pangkuannya.

Jamri membenturkan kepala adalah perilaku. Ini adalah tindakan yang dia ulangi beberapa kali setiap hari. Guru dapat mengamati dan mencatat jumlah kejadian setiap hari. Membenturkan kepala menghasilkan efek pada lingkungan sosial: Guru memberikan perhatian setiap kali perilaku terjadi. Akhirnya, perilaku itu menjadi wajar; perilaku itu terus terjadi karena ada hubungan fungsional antara perilaku membenturkan kepala dan perhatian guru.

2. Pengertian Modifikasi Perilaku

Modifikasi perilaku dapat diartikan sebagai: (1) upaya, proses, atau tindakan untuk mengubah perilaku, (2) aplikasi prinsip-prinsip belajar yg teruji secara sistematis untuk mengubah perilaku tidak adaptif menjadi perilaku adaptif, (3) penggunaan secara empiris teknik-teknik perubahan perilaku untuk memperbaiki perilaku melalui penguatan positif, penguatan negatif, dan hukuman, atau (4) usaha untuk

menerapkan prinsip-prinsip proses belajar maupun prinsip-prinsip psikologi hasil eksperimen pada manusia.

Dalam pandangan kaum behavioristik aliran klasik, modifikasi perilaku dapat diartikan sebagai penggunaan secara sistematis teknik kondisioning pada manusia untuk menghasilkan perubahan frekuensi perilaku tertentu /mengontrol lingkungan perilaku tersebut. Jika teknik kondisioning diterapkan secara ketat, dgn stimulus, respon dan akibat konsekuensi diharapkan terbentuk perilaku lahiriah yg diharapkan. Dalam pandangan aliran operan, modifikasi perilaku akan terbentuk ketika penguat / penguah diberikan berupa reward / punishment.

Dalam pandangan aliran behavior analyst, modifikasi perilaku merupakan penerapan dari psikologi eksperimen seperti dalam laboratorium. Proses, emosi, problema, prosedur, semua diukur. Perubahan perilaku dilaksanakan dengan rancangan eksperimen dibuat dengan cermat. Perilaku dihitung secara cacah untuk mendapatkan data dasar. Variabel bebas dimanipulasi, metode statistik digunakan untuk melihat perubahan perilaku, pengulangan jika perlu dilakukan hingga terjadi perubahan perilaku secara jelas.

Sedangkan dalam pandangan para ahli, menurut Eysenk modifikasi Perilaku adalah upaya mengubah perilaku

dan emosi manusia dengan cara yang menguntungkan berdasarkan teori yg modern dalam prinsip psikologi belajar. Menurut Wolpe, yaitu penerapan prinsip-prinsip belajar yang telah teruji secara eksperimental untuk mengubah perilaku yang tidak adaptif, dengan melemahkan atau menghilangkannya dan perilaku adaptif ditimbulkan atau dikukuhkan. Sedangkan menurut Hana Panggabean, modifikasi perilaku adalah penerapan dari teori Skinner, sering juga disebut sebagai behavior therapy. Merupakan penerapan dari shaping (pembentukan tingkah laku secara bertahap), penggunaan positive reinforcement secara selektif, dan extinction.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa modifikasi perilaku merupakan bidang psikologi yang berkaitan dengan menganalisis dan memodifikasi perilaku manusia.

- a. Menganalisis berarti mengidentifikasi hubungan fungsional antara peristiwa lingkungan dan perilaku tertentu untuk memahami alasan perilaku atau untuk menentukan mengapa seseorang berperilaku.
- b. Memodifikasi berarti mengembangkan dan menerapkan prosedur untuk membantu seseorang mengubah perilaku mereka. Hal ini dilakukan dengan mengubah peristiwa

lingkungan yang dapat mempengaruhi tingkah laku. Prosedur modifikasi perilaku dikembangkan oleh para profesional dan terbiasa mengubah perilaku signifikan secara sosial, dengan tujuan meningkatkan beberapa aspek kehidupan seseorang.

3. Karakteritik Modifikasi Perilaku

Berikut ini adalah beberapa karakteristik yang mendefinisikan modifikasi perilaku.

1) Fokus pada perilaku.

Prosedur modifikasi perilaku dirancang untuk mengubah perilaku, bukan karakteristik atau sifat pribadi. Oleh karena itu, modifikasi perilaku menghilangkan penekanan pelabelan. Misalnya, modifikasi perilaku tidak digunakan untuk mengubah autisme (label); melainkan, modifikasi perilaku digunakan untuk mengubah perilaku masalah yang ditunjukkan oleh anak autis. Perilaku berlebihan dan perilaku berkekurangan adalah target perilaku yang akan diubah dengan prosedur modifikasi perilaku. Dalam modifikasi perilaku, perilaku yang akan diubah disebut target perilaku. Perilaku berlebihan adalah perilaku target yang tidak diinginkan yang ingin dikurangi dalam frekuensi, durasi, atau intensitas. Merokok adalah

contoh dari kelebihan perilaku. Perilaku berkekurangan adalah perilaku target yang t ingin ditingkatkan dalam frekuensi, durasi, atau intensitas. Latihan dan belajar adalah contoh perilaku berkekurangan.

2) Prosedur berdasarkan prinsip perilaku.

Modifikasi perilaku adalah penerapan prinsip-prinsip dasar yang awalnya berasal dari penelitian eksperimental dengan hewan laboratorium (Skinner, 1938). Studi ilmiah tentang perilaku disebut analisis perilaku eksperimental, atau analisis perilaku (Skinner, 1953b, 1966). Studi ilmiah tentang perilaku manusia disebut analisis eksperimental perilaku manusia, atau analisis perilaku terapan (Baer, Wolf, & Risley, 1968, 1987). Prosedur modifikasi perilaku didasarkan pada penelitian dalam analisis perilaku terapan yang telah dilakukan selama lebih dari 40 tahun (Ullmann & Krasner, 1965; Ulrich, Stachnik, & Mabry, 1966).

3) Penekanan pada peristiwa lingkungan saat ini.

Modifikasi perilaku melibatkan penilaian dan modifikasi peristiwa lingkungan saat ini yang secara fungsional terkait dengan perilaku tersebut. Perilaku manusia dikendalikan oleh peristiwa di lingkungan terdekat, dan tujuan modifikasi perilaku adalah untuk mengidentifikasi peristiwa tersebut. Setelah variabel-

variabel pengendali teridentifikasi, maka selanjutnya variabel tersebut diubah untuk mengubah perilaku. Prosedur modifikasi perilaku yang sukses mengubah hubungan fungsional antara perilaku dan variabel pengendali di lingkungan untuk menghasilkan perubahan yang diinginkan dalam sebuah perilaku. Terkadang label secara keliru diidentifikasi sebagai penyebab perilaku. Sebagai contoh, seseorang mengatakan bahwa seorang anak autis terlibat dalam perilaku bermasalah (seperti berteriak, memukul dirinya sendiri, menolak mengikuti instruksi) karena anak itu autis. Dengan kata lain, orang tersebut menyarankan bahwa autisme menyebabkan anak terlibat dalam perilaku. Namun, autisme hanyalah label yang menggambarkan pola perilaku yang dilakukan anak. Label tidak dapat menjadi penyebab perilaku karena label tidak ada sebagai entitas fisik atau peristiwa. Penyebab perilaku harus ditemukan di lingkungan (termasuk biologi anak).

4) Deskripsi prosedur modifikasi perilaku yang tepat

Prosedur modifikasi perilaku melibatkan perubahan spesifik dalam peristiwa lingkungan yang secara fungsional terkait dengan perilaku tersebut. Agar prosedur menjadi efektif setiap kali digunakan, perubahan spesifik dalam peristiwa lingkungan harus terjadi setiap kali. Dengan

menjelaskan prosedur secara tepat, peneliti dan profesional lain memungkinkan dapat digunakan dengan benar setiap kali digunakan.

5) Modifikasi perilaku dapat dilaksanakan oleh orang-orang terdekat

Prosedur modifikasi perilaku dikembangkan oleh para profesional atau paraprofesional yang terlatih dalam modifikasi perilaku. Namun, prosedur modifikasi perilaku sering diterapkan oleh orang-orang seperti guru, orang tua, pengawas pekerjaan, atau orang lain untuk membantu orang lain dalam mengubah perilaku mereka. Orang yang menerapkan prosedur modifikasi perilaku harus melakukannya setelah mendapatkan pelatihan yang memadai. Deskripsi prosedur dan pengawasan profesional yang tepat memungkinkan orang tua, guru, dan lainnya untuk melaksanakan prosedur dengan benar.

6) Pengukuran perubahan perilaku.

Salah satu keunggulan modifikasi perilaku adalah penekanannya pada pengukuran perilaku sebelum dan sesudah intervensi untuk mendokumentasikan perubahan perilaku yang dihasilkan dari prosedur modifikasi perilaku. Selain itu, penilaian berkelanjutan perilaku dilakukan jauh

melampaui titik intervensi untuk menentukan apakah perubahan perilaku dipertahankan dalam jangka panjang.

7) Menekankan pada peristiwa masa lalu sebagai penyebab perilaku.

Seperti yang dinyatakan sebelumnya, modifikasi perilaku menekankan pada peristiwa lingkungan terkini sebagai penyebab perilaku. Namun, pengetahuan tentang masa lalu juga memberikan informasi yang berguna tentang peristiwa lingkungan yang terkait dengan perilaku saat ini. Misalnya, pengalaman belajar sebelumnya telah terbukti mempengaruhi perilaku saat ini. Oleh karena itu, memahami pengalaman pembelajaran ini dapat berharga dalam menganalisis perilaku saat ini dan memilih prosedur modifikasi perilaku. Meskipun informasi tentang peristiwa masa lalu berguna, namun pengetahuan variabel pengendali saat ini paling relevan untuk mengembangkan intervensi modifikasi perilaku yang efektif karena variabel-variabel tersebut, tidak seperti peristiwa masa lalu, dan masih dapat diubah.

4. Sejarah Modifikasi Perilaku

Berikut sejumlah tokoh yang berkontribusi pada perkembangan modifikasi perilaku.

Ivan P. Pavlov (1849–1936)

Pavlov melakukan eksperimen yang mengungkap proses dasar pengkondisian responden (lihat Bab 8). Dia menunjukkan bahwa refleks (air liur sebagai respons terhadap makanan) dapat dikondisikan untuk stimulus netral. Dalam eksperimennya, Pavlov menyajikan stimulus netral (suara metronom) pada saat yang sama ia menyajikan makanan kepada seekor anjing. Kemudian, anjing mengeluarkan air liur sebagai respons terhadap suara metronom saja. Pavlov menyebutnya refleks terkondisi (Pavlov, 1927).

Edward L. Thorndike (1874–1949)

Kontribusi utama Thorndike adalah deskripsi hukum efek. Hukum efek menyatakan bahwa perilaku yang menghasilkan efek menguntungkan pada lingkungan lebih mungkin diulang di masa depan. Dalam eksperimen Thorndike yang terkenal, ia memasukkan seekor kucing ke dalam kandang dan mengatur makanan di luar kandang di mana kucing itu bisa melihatnya. Untuk membuka pintu kandang, kucing harus memukul tuas dengan cakarinya. Thorndike menunjukkan bahwa kucing itu belajar mengenai tuas dan membuka pintu kandang. Setiap kali dimasukkan ke dalam kandang, kucing memukul tuas dengan lebih cepat karena perilaku itu — memukul tuas — menghasilkan efek

yang menguntungkan bagi lingkungan: Itu memungkinkan kucing mencapai makanan (Thorndike, 1911).

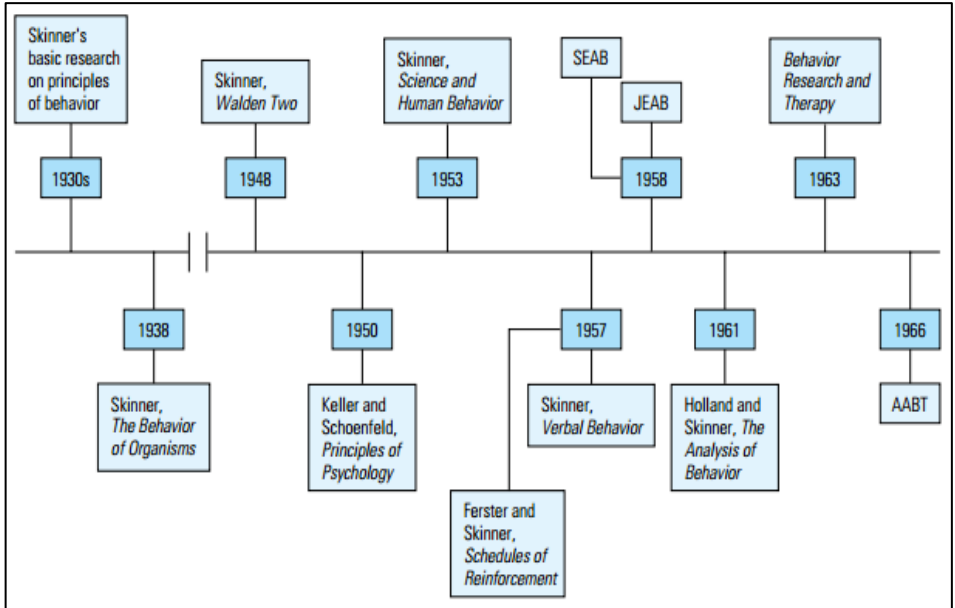
John B. Watson (1878–1958)

Dalam artikel “Psychology as the Behaviorist Views It,” yang diterbitkan pada tahun 1913, Watson menegaskan bahwa perilaku yang dapat diamati adalah materi pelajaran psikologi yang tepat, dan bahwa semua perilaku dikendalikan oleh peristiwa lingkungan. Secara khusus, Watson menggambarkan psikologi stimulus-respons di mana peristiwa lingkungan (rangsangan) menimbulkan respons. Watson memulai gerakan dalam psikologi yang disebut behaviorisme (Watson, 1913, 1924).

F. Skinner (1904–1990)

Skinner memperluas bidang behaviorisme yang awalnya dijelaskan oleh Watson. Skinner menjelaskan perbedaan antara pengkondisian responden (refleks terkondisi yang dijelaskan oleh Pavlov dan Watson) dan pengkondisian operan, di mana konsekuensi dari perilaku mengontrol terjadinya perilaku di masa depan (seperti dalam hukum efek Thorndike). Penelitian Skinner menguraikan prinsip-prinsip dasar perilaku operan (lihat Bab 4–7). Selain penelitian laboratoriumnya yang menunjukkan prinsip-prinsip perilaku dasar, Skinner menulis sejumlah buku di

mana ia menerapkan prinsip-prinsip analisis perilaku pada perilaku manusia (lihat nanti). Karya Skinner adalah dasar modifikasi perilaku (Skinner, 1938, 1953a).



Pengembangan modifikasi perilaku

5. Area Aplikasi Modifikasi Perilaku

Berikut diulas secara singkat beberapa bidang aplikasi modifikasi perilaku:

a. Gangguan perkembangan

Lebih banyak penelitian modifikasi perilaku telah dilakukan di bidang gangguan perkembangan daripada area

lain (Iwata et al., 1997). Orang-orang dengan kelainan perkembangan sering memiliki masalah perilaku yang serius, dan modifikasi perilaku telah digunakan untuk mengajarkan berbagai keterampilan fungsional untuk mengatasi masalah ini (Repp, 1983). Selain itu, orang-orang dengan kelainan perkembangan dapat menunjukkan perilaku bermasalah yang serius seperti perilaku yang merugikan diri sendiri, perilaku agresif, dan perilaku destruktif.

b. Penyakit kejiwaan

Beberapa penelitian awal dalam modifikasi perilaku menunjukkan efektivitasnya dalam membantu orang dengan penyakit mental dalam pengaturan kelembagaan (Ayllon, 1963; Ayllon & Michael, 1959). Modifikasi perilaku telah digunakan dengan pasien dengan penyakit mental kronis untuk memodifikasi perilaku seperti keterampilan hidup sehari-hari, perilaku sosial, perilaku agresif, kepatuhan pengobatan, perilaku psikotik, dan keterampilan kerja (Scotti, McMorro, & Trawitzki, 1993). Salah satu kontribusi penting dari modifikasi perilaku adalah pengembangan prosedur motivasi untuk pasien institusional yang disebut token economy (Ayllon & Azrin, 1968). Token ekonomi masih banyak digunakan dalam berbagai perawatan (Kazdin, 1982)

c. Pendidikan dan Pendidikan Khusus

Langkah besar telah dibuat di bidang pendidikan karena penelitian modifikasi perilaku (Bijou & Ruiz, 1981). Para peneliti telah menganalisis interaksi siswa-guru di kelas, meningkatkan metode pengajaran, dan mengembangkan prosedur untuk mengurangi perilaku masalah di kelas (Becker & Carnine, 1981; Madsen, Becker, & Thomas, 1968; Thomas, Becker, & Armstrong, 1968). Prosedur modifikasi perilaku juga telah digunakan dalam pendidikan tinggi untuk meningkatkan teknik pengajaran, dan dengan demikian meningkatkan pembelajaran mahasiswa (Michael, 1991). Dalam pendidikan khusus, yaitu, pendidikan orang-orang cacat perkembangan, modifikasi perilaku telah memainkan peran utama (Rusch et al., 1988) dalam mengembangkan metode pengajaran, mengendalikan perilaku masalah di kelas, meningkatkan perilaku sosial dan keterampilan fungsional, mempromosikan manajemen diri, dan melatih guru.

d. Rehabilitasi

Rehabilitasi adalah proses membantu orang mendapatkan kembali fungsi normal setelah cedera atau trauma, seperti cedera kepala akibat kecelakaan atau kerusakan otak akibat stroke. Modifikasi perilaku digunakan

dalam rehabilitasi untuk mempromosikan kepatuhan dengan rutinitas rehabilitasi seperti terapi fisik, untuk mengajarkan keterampilan baru yang dapat menggantikan keterampilan yang hilang melalui cedera atau trauma, untuk mengurangi perilaku masalah, untuk membantu mengelola nyeri kronis, dan untuk meningkatkan kinerja memori (Bakke et al., 1994; Davis & Chittum, 1994; O'Neill & Gardner, 1983).

e. Komunitas Psikologi

Dalam psikologi komunitas, intervensi perilaku dirancang untuk memengaruhi perilaku sejumlah besar orang dengan cara yang menguntungkan semua orang. Beberapa target intervensi komunitas perilaku termasuk mengurangi sampah sembarangan, meningkatkan daur ulang, mengurangi konsumsi energi, mengurangi mengemudi yang tidak aman, mengurangi penggunaan obat-obatan terlarang, meningkatkan penggunaan sabuk pengaman, mengurangi parkir ilegal di ruang bagi penyandang cacat, dan mengurangi ngebut.

f. Manajemen Diri

menggunakan prosedur modifikasi perilaku untuk mengelola perilaku mereka sendiri. Mereka menggunakan prosedur manajemen diri untuk mengendalikan kebiasaan

pribadi, perilaku yang berhubungan dengan kesehatan, perilaku profesional, dan masalah pribadi.

g. Manajemen Anak

Banyak prosedur modifikasi perilaku untuk pengelolaan perilaku anak. Orang tua dan guru dapat belajar menggunakan prosedur modifikasi perilaku untuk membantu anak-anak mengatasi perilaku mengompol, menggigit kuku, mengamuk, ketidakpatuhan, perilaku agresif, perilaku buruk, gagap, dan masalah umum lainnya.

h. Pencegahan

Prosedur modifikasi perilaku telah diterapkan untuk mencegah masalah di masa kecil. Beberapa modifikasi perilaku di bidang pencegahan termasuk mencegah pelecehan seksual anak, penculikan anak, kecelakaan di rumah, pelecehan dan penelantaran anak, dan penyakit seksual menular.

i. Psikologi Olahraga

Modifikasi perilaku digunakan secara luas di bidang psikologi olahraga. Prosedur modifikasi perilaku telah digunakan untuk meningkatkan kinerja atletik dalam berbagai macam olahraga selama latihan dan dalam kompetisi. Prosedur modifikasi perilaku telah terbukti menghasilkan kinerja atletik yang lebih baik.

j. Perilaku Terkait Kesehatan

Prosedur modifikasi perilaku digunakan untuk mempromosikan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan dengan meningkatkan perilaku gaya hidup sehat (seperti olahraga dan nutrisi yang tepat) dan mengurangi perilaku tidak sehat (seperti merokok, minum, dan makan berlebihan). Prosedur modifikasi perilaku juga digunakan untuk mempromosikan perilaku yang memiliki pengaruh positif pada masalah fisik atau medis - seperti penurunan frekuensi dan intensitas sakit kepala, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi gangguan pencernaan. Menerapkan modifikasi perilaku untuk perilaku yang berhubungan dengan kesehatan psikologi kesehatan.

k. Gerontologia

Prosedur modifikasi perilaku juga diterapkan di panti jompo dan fasilitas perawatan lainnya untuk membantu mengelola perilaku lansia. Prosedur modifikasi perilaku digunakan untuk membantu lansia menyesuaikan diri dengan lingkungan panti jompo, untuk mempromosikan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan dan interaksi sosial yang sesuai, dan untuk mengurangi masalah perilaku yang mungkin timbul dari penyakit Alzheimer atau jenis demensia lain.

6. Analisis fungsi

Langkah awal dalam modifikasi perilaku disebut analisis fungsi. Dalam analisis fungsi ini informasi yang relevan dikumpulkan sesuai dengan permasalahan yang akan ditangani. Ada tiga hal yang perlu diungkap dalam analisis fungsi yaitu faktor-faktor penyumbang terjadinya perilaku yang memelihara perilaku, dan tuntutan lingkungan terhadap klien. Untuk melakukan analisis fungsi dapat digunakan formula ABC. Formula tersebut adalah:

A (*Antecedent*) ialah segala hal yang mencetuskan atau menyebabkan perilaku yang dipermasalahkan. Antecedent ini berkaitan dengan situasi tertentu (bila sendiri, bila bersama teman, saat tertentu, tempat tertentu, selagi melakukan aktivitas tertentu dan sebagainya)

B (*Behavior*) ialah segala hal mengenai perilaku yang dipermasalahkan. behavior ini dilihat dari sisi frekuensinya, durasinya, dan intensitasnya.

C (*Consequence*) ialah akibat-akibat yang diperoleh setelah perilaku itu terjadi. Konsekuensi inilah yang biasanya “memelihara” perilaku yang menjadi masalah. Misalnya: mendapat pujian atau perhatian, perasaan lebih tenang, bebas dari tugas, dan sebagainya.

Contoh: seorang siswa bernama Ratna suatu saat disuruh gurunya menyanyi di depan kelas. Ratna akhirnya menyanyi dengan suara parau dan tidak hafal syairnya, akhirnya ia mendapat celaan dari teman-temannya dan Ratna malu. Dari contoh diatas, sebagai antecedent (A) adalah perintah guru untuk menyanyi di depan kelas. Menyanyi dengan suara parau dan tidak lancar syairnya adalah perilaku yang tampak (B). Konsekuensinya (C) adalah malu.

Dalam analisis fungsi, perolehan informasi diarahkan dalam tiga hal tersebut. Informasi tersebut mungkin berkenaan dengan antecedent-nya, mungkin berkaitan dnegan perilakunya itu sendiri, atau mungkin berkaitan dengan konsekuensinya. Ketiganya mempunyai peran utama dalam memunculkan masalah dan kelak menentukan teknik pengubahan perilaku yang akan digunakan dalam mengatasi masalahnya. Kadang-kadang dari analisis fungsi ditemukan, bahwa masalah yang sebenarnya tidak sebesar seperti yang dilaporkan.

Misalnya seorang ibu yang terlalu perhatian pada anak gadisnya, melaporkan bahwa anaknya terlihat sangat murung akhir-akhir ini. Ternyata kemurungan itu masih dalam taraf normal, karena antecedentnya ialah kehilangan kucing kesayangannya.

Informasi yang relevan juga memungkinkan pengungkapan problema-problema lain yang mungkin harus mendapatna prioritas penyelesaian lebih dahulu daripada problema yang dikeluhkan. Ketepatan dalam membuat urutan penyelesaian problema akan mempermudah penyelesaian problema yang lainnya.

Setelah informasi yang relevan diperoleh, barulah diambil kesimpulan berkaitan dengan:

- a. Siapa yang perlu dikenai perlakuan, dan siapa yang perlu diikutsertakan dalam pemberian perlakuan
- b. Perilaku mana yang merupakan sasaran perubahan lebih dahulu
- c. Teknik apa yang akan digunakan

Modifikasi perilaku memerlukan penanganan dengan perencanaan dan monitoring. Makin kita kritis perilaku bagi kelangsungan kehidupan pribadi maupun kehidupan bermasyarakat individu, serta makin sulit berubah perilaku tersebut, maka diperlukan perencanaan, pelaksanaan, monitoring, dan evaluasi makin ketat. Dalam hal ini diperlukan informasi yang akurat dalam analisis fungsi. Masalah yang ringan dan tidak terlalu menentukan kelangsungan kehidupan dapat diselesaikan dengan meminta klien untuk mengubah perilakunya sendiri. Cara yang sering

dilakukan adalah mendorong klien secara pribadi untuk mengubah perilaku tertentu yang tidak adaptif.

C. Rangkuman

1. Perilaku manusia didefinisikan sebagai tindakan individu yang memiliki satu atau lebih dimensi fisik dan dapat diamati dan direkam. Perilaku berdampak pada lingkungan fisik atau sosial. Perilaku itu wajar; kejadiannya dipengaruhi oleh lingkungan. Perilaku terbagi atas dua yaitu perilaku terbuka dan perilaku tertutup.
2. Prosedur modifikasi perilaku perlu menganalisis dan memanipulasi peristiwa lingkungan saat ini untuk mengubah perilaku. Perilaku berlebihan dan perilaku berkekurangan dapat ditargetkan untuk diubah dengan prosedur modifikasi perilaku. Prosedur modifikasi perilaku didasarkan pada prinsip-prinsip perilaku yang berasal dari penelitian ilmiah. Prosedur modifikasi perilaku sering diterapkan oleh orang dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku diukur sebelum dan sesudah prosedur modifikasi perilaku diterapkan untuk mendokumentasikan efektivitas prosedur. Modifikasi perilaku tidak menekankan peristiwa masa lalu dan menolak penyebab perilaku yang mendasari hipotetis.

3. Sejarah modifikasi perilaku ditemukan dalam karya Pavlov, Thorndike, Watson, dan terutama B. F. Skinner, yang mengidentifikasi sejumlah prinsip-prinsip dasar perilaku dan menulis tentang penerapan prinsip-prinsip analisis perilaku dengan perilaku manusia.
4. Prosedur modifikasi perilaku telah berhasil diterapkan pada semua aspek perilaku manusia, termasuk cacat perkembangan; penyakit kejiwaan; pendidikan dan pendidikan khusus; rehabilitasi; psikologi komunitas; klinik Psikologi; bisnis, industri, dan layanan manusia; manajemen diri; manajemen anak; pencegahan; psikologi olahraga; perilaku yang berhubungan dengan kesehatan; dan gerontologi.
5. Langkah awal dalam modifikasi perilaku disebut analisis fungsi. Dalam analisis fungsi ini informasi yang relevan dikumpulkan sesuai dengan permasalahan yang akan ditangani. Ada tiga hal yang perlu diungkap dalam analisis fungsi yaitu faktor-faktor penyumbang terjadinya perilaku yang memelihara perilaku, dan tuntutan lingkungan terhadap klien.

D. Pendalaman Meteri

1. Apa yang dimaksud dengan perilaku?

2. Jelaskan tiga dimensi fisik dari perilaku yang dapat diamati dan direkam?
3. Jelaskan perbedaan antara perilaku terbuka dan perilaku tertutup. Berikan contoh masing-masing?
4. Identifikasi enam karakteristik perilaku manusia?
5. Apa maksud kutipan yang mengatakan bahwa prosedur modifikasi perilaku didasarkan pada prinsip perilaku?
6. Mengapa penting untuk mengukur perilaku sebelum dan sesudah prosedur modifikasi perilaku digunakan?
7. Mengapa modifikasi perilaku tidak fokus di masa lalu sebagai penyebab perilaku?
8. Identifikasi delapan karakteristik yang menentukan modifikasi perilaku?
9. Jelaskan secara singkat kontribusi Pavlov, Thorndike, Watson, dan Skinner ke pengembangan modifikasi perilaku?
10. Jelaskan apa yang dimaksud dengan analisis fungsi? Berikan contoh!

E. Daftar Pustaka

Miltenberger, R. G. (2005). The Role of Automatic Negative Reinforcement in Clinical Problems. *International*

Journal of Behavioral Consultation and Therapy, 1,
1–11

- Purwanta, Edi. 2012. *Modifikasi Perilaku Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Miltenberger, R. G. (2008). *Behavior modification principles and procedures*. Fourth edition. University of South Florida. Thompson.
- Miltenberger, G.R. (2012). *Behavior modification: principles and procedures*. 5th edition. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Martin, G. (2007). *Behavior Modification 8th edition: what it is and how to do it*. USA: Pearson Prentice Hall.
- Miltenberger, G.R. (2012). *Behavior modification: principles and procedures*. 5th edition. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Farozin dan Fathiyah. 2003. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Latif, S. 2007. *Modifikasi Perilaku Buku Ajar*. Lampung: Universitas Lampung.

BAB 2

PENILAIAN PERILAKU

A. Pendahuluan

Dalam bab ini, kita akan menguraikan dan membahas terkait bagaimana melakukan pengukuran atau penilaian suatu perilaku. Salah satu aspek mendasar dari modifikasi perilaku adalah mengukur perilaku yang ditargetkan untuk perubahan. Pengukuran perilaku target (atau perilaku) dalam modifikasi perilaku disebut penilaian perilaku. Penilaian perilaku penting karena sejumlah alasan.

1. Mengukur perilaku sebelum perawatan memberikan informasi yang dapat membantu Anda menentukan apakah perawatan diperlukan.
2. Penilaian perilaku dapat memberikan informasi yang membantu Anda memilih perawatan terbaik.
3. Mengukur perilaku target sebelum dan setelah perawatan memungkinkan Anda untuk menentukan apakah perilaku berubah setelah perawatan dilaksanakan.

Perhatikan contoh berikut: Seorang supervisor di sebuah pabrik percaya bahwa perusahaan memiliki masalah dengan pekerja yang datang terlambat untuk bekerja. Sebelum

mengambil tindakan perbaikan, supervisor mencatat waktu kedatangan pekerja selama beberapa hari. Penilaian menunjukkan bahwa ada beberapa contoh keterlambatan. Dalam hal ini, penilaian perilaku menunjukkan bahwa tidak ada masalah dan intervensi tidak diperlukan. Jika pengukuran waktu kedatangan pekerja menunjukkan bahwa ada masalah, supervisor akan mengembangkan rencana modifikasi perilaku untuk mengubah perilaku pekerja. Supervisor akan terus mencatat waktu kedatangan saat intervensi dilaksanakan. Pengukuran waktu kedatangan pekerja sebelum, selama, dan setelah intervensi akan ditunjukkan apakah pekerja datang terlambat lebih jarang begitu intervensi telah dilaksanakan.

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan anda mengetahui dan memahami materi terkait:

1. Jenis-Jenis Penilaian Perilaku
2. Langkah-Langkah Penilaian Langsung
3. Reaktivitas
4. Reliabilitas
5. Desain penilaian

B. Materi

1. Jenis-Jenis Penilaian Perilaku

Terdapat dua jenis penilaian perilaku yaitu langsung dan tidak langsung. *Penilaian tidak langsung* melibatkan

penggunaan wawancara, kuesioner, dan skala penilaian untuk mendapatkan informasi tentang perilaku target dari seseorang yang menunjukkan perilaku atau dari orang lain (mis., Orang tua, guru, atau staf). Sedangkan *penilaian langsung*, seseorang mengamati dan mencatat perilaku target ketika hal itu terjadi. Untuk mengamati perilaku target, pengamat (menggunakan kamera video, dalam beberapa kasus) harus dekat dengan orang yang menunjukkan perilaku tersebut sehingga perilaku target dapat dilihat (atau didengar). Selain itu, pengamat harus memiliki definisi yang tepat tentang perilaku target sehingga kejadiannya dapat dibedakan dari kejadian perilaku lainnya. Ketika seorang psikolog sekolah mengamati seorang anak yang ditarik secara sosial di taman bermain dan mencatat setiap interaksi sosial dengan anak yang lain, psikolog menggunakan penilaian langsung. Ketika psikolog mewawancarai guru siswa dan bertanya kepada guru berapa kali biasanya anak berinteraksi dengan anak-anak lain di taman bermain, psikolog menggunakan penilaian tidak langsung.

Penilaian langsung biasanya lebih akurat daripada penilaian tidak langsung. Ini karena dalam penilaian langsung, pengamat dilatih secara khusus untuk mengamati perilaku target dan mencatat kejadiannya dengan segera.

Dalam penilaian tidak langsung, informasi tentang perilaku target tergantung pada ingatan orang. Selain itu, orang yang memberikan informasi mungkin tidak dilatih untuk mengamati perilaku target dan mungkin tidak memperhatikan semua kejadian perilaku tersebut. Akibatnya, penilaian tidak langsung dapat didasarkan pada informasi yang tidak lengkap tentang perilaku target. Oleh karena itu, sebagian besar penelitian dan aplikasi dalam modifikasi perilaku menggunakan penilaian langsung.

2. Langkah-Langkah Penilaian Langsung

Langkah-langkah yang diperlukan untuk mengembangkan rencana pencatatan perilaku melalui penilaian langsung antara lain sebagai berikut: (a) Menentukan perilaku target, (b) Menentukan logistik pencatatan, (c) Memilih metode perekaman, (d) Memilih instrumen rekaman. Berikut penjelasannya.

a) Menentukan perilaku target

Langkah pertama dalam mengembangkan rencana pencatatan perilaku adalah menentukan perilaku target yang ingin dicatat. Untuk menentukan perilaku target pada seseorang, Anda harus mengidentifikasi dengan tepat apa yang dikatakan atau dilakukan orang tersebut yang merupakan perilaku berlebihan atau perilaku

berkekurangan yang menjadi target untuk diubah. Definisi perilaku termasuk kata kerja aktif yang menggambarkan perilaku spesifik yang ditunjukkan oleh seseorang. Definisi perilaku sebaiknya obyektif dan tidak ambigu. Sebagai contoh mendefinisikan perilaku target, perilaku tidak sportif untuk pemain baseball tertentu dapat didefinisikan sebagai berteriak kata-kata kotor, melempar alat pemukul atau memukul helm.

Contoh di atas tidak merujuk pada keadaan internal seperti marah, kesal, atau sedih. Keadaan internal semacam itu tidak dapat diamati dan dicatat oleh orang lain. Definisi perilaku tidak membuat kesimpulan tentang niat seseorang. Niat tidak bisa diamati, dan kesimpulan tentang niat sering salah. Akhirnya, label ("olahraga yang buruk") tidak digunakan untuk mendefinisikan perilaku karena label tidak mengidentifikasi tindakan orang tersebut.

Label untuk perilaku bersifat ambigu; label yang diberikan dapat memiliki arti yang berbeda bagi orang yang berbeda. Misalnya, bagi satu orang, perilaku yang tidak sportif bisa berupa berkelahi dengan anggota tim lain, sedangkan orang lain menganggapnya sebagai wujud perilaku mengutuk, melempar alat pemukul, dan menendang tanah. Perilaku spesifik dapat diamati dan dicatat; label

untuk perilaku tidak bisa dilakukan. Selain itu, label dapat digunakan secara tidak benar sebagai penjelasan perilaku. Misalnya, jika seseorang diamati mengulangi suku kata atau kata-kata saat dia berbicara, kita mungkin melabelnya sebagai penggagap, kemudian mengatakan bahwa orang tersebut mengulangi suku kata atau kata-kata karena dia gagap adalah penggunaan label yang salah sebagai penyebab perilaku tersebut. Mengulangi kata atau suku kata bukan disebabkan oleh kegagapan; itu adalah perilaku yang disebut gagap. Nilai utama label adalah label dapat digunakan memberikan kemudahan dan kepraktisan ketika merujuk pada perilaku target. Namun, perilaku harus selalu didefinisikan sebelum dapat diamati dan direkam.

Salah satu karakteristik dari definisi perilaku yang baik adalah bahwa setelah melihat definisi tersebut, orang yang berbeda dapat mengamati perilaku yang sama dan setuju bahwa perilaku tersebut terjadi. Ketika dua orang secara independen mengamati perilaku yang sama dan keduanya mencatat bahwa perilaku itu terjadi, ini disebut dengan reabilitas pengamatan. Tabel 1 akan menguraikan contoh daftar definisi perilaku untuk perilaku target umum dan label yang terkait dengan perilaku tersebut. Perilaku

yang dijelaskan dapat diamati dan disepakati oleh dua pengamat independen.

Tabel 2.1. Definisi dan Label Perilaku Umum

| Defenisi Perilaku | Label |
|---|-----------|
| Ketika Jaka menangis dan menangis, berbaring di lantai dan menendang lantai atau dinding, atau menumbuk mainan atau benda lain di lantai, itu didefinisikan sebagai amukan. | Mengamuk |
| Wisnu belajar dengan melibatkan kegiatan membaca halaman dari buku teks, menggarisbawahi kalimat dalam teks, menyelesaikan latihan matematika atau fisika buku kerja, membaca catatan dari kelas, dan menguraikan bab dari teks. | Belajar |
| Ketika Nanda mengatakan tidak kepada seseorang yang memintanya melakukan sesuatu yang bukan bagian dari pekerjaannya, ketika dia meminta rekan kerja untuk tidak merokok di kantornya, dan ketika dia meminta rekan kerja untuk mengetuk sebelum memasuki kantornya, itu didefinisikan sebagai ketegasan. | Ketegasan |
| Gagap didefinisikan untuk Jannah sebagai pengulangan kata atau kata kata, memperpanjang suara saat mengucapkan kata, atau ragu-ragu lebih dari 2 detik antara kata dalam kalimat atau antara suku kata dalam kata | Gagap |

| | |
|--|----------------|
| Kapan saja jari Titi ada di mulutnya dan giginya tertutup bersama di kuku, kutikula, atau kulit di sekitar kuku, itu didefinisikan sebagai menggigit kuku. | Menggigit kuku |
|--|----------------|

Label seperti ini juga dapat digunakan untuk merujuk pada perilaku selain yang didefinisikan di sini. Misalnya, berbeda dengan definisi yang diberikan untuk Jaka pada Tabel 1, amukan bisa menjadi label untuk perilaku berteriak, memaki orang tua, membanting pintu, dan melempar mainan di lantai. Anda harus mengembangkan definisi perilaku spesifik yang sesuai dengan perilaku target orang yang Anda amati.

Para peneliti dalam modifikasi perilaku sangat teliti dalam mendefinisikan perilaku target orang yang mereka berikan intervensi. Sebagai contoh, Iwata dan rekan-rekannya (Iwata, Pace, Kalsher, Cowdery, & Cataldo, 1990) menggunakan prosedur modifikasi perilaku untuk mengurangi perilaku melukai diri sendiri pada anak-anak dengan keterbelakangan mental. Definisi mereka untuk tiga jenis perilaku melukai diri sendiri adalah sebagai berikut: “menggigit lengan didefenisikan penutupan gigi atas dan bawah pada setiap bagian kulit yang membentang dari jari ke siku; memukul wajah didefenisikan sebagai kontak suara

tangan terbuka atau tertutup terhadap wajah atau kepala; dan head banging didefinisikan sebagaikontak yang terdengar dari bagian mana pun dari kepala dengan benda yang tidak bergerak (mis.,meja, lantai, dinding).

b) Menentukan teknis pencatatan

Pengamat

Setelah mendefenisikan perilaku target dan menentukan dengan siapa program modifikasi perilaku akan dilaksanakan, maka langkah selanjutnya adalah mengidentifikasi siapa yang akan mengamati dan mencatat perilaku tersebut. Dalam program modifikasi perilaku, perilaku target biasanya diamati dan dicatat oleh orang selain orang yang menunjukkan perilaku target. Pengamat mungkin seorang profesional, seperti psikolog, atau orang yang secara rutin dikaitkan dengan klien di lingkungan alami klien, seperti guru, orang tua, staf, atau supervisor. Pengamat harus memiliki kedekatan dengan klien untuk mengamati perilaku target ketika itu terjadi. Pengecualiannya adalah ketika perilaku target diamati melalui video. Pengamat harus dilatih untuk mengidentifikasi terjadinya perilaku target dan mencatat perilaku segera. Ia juga harus memiliki waktu untuk mengamati dan mencatat perilaku dan harus bersedia

bertugas sebagai pengamat. Sebagai contoh, seorang guru diminta untuk mengamati dan mencatat perilaku target salah satu muridnya, tetapi tidak setuju untuk melakukannya karena tuntutan mengajar siswa-siswanya tidak memungkinkan dia memiliki waktu untuk bertugas sebagai pengamat. Dalam kebanyakan kasus, perlu mengembangkan rencana pencatatan perilaku sehingga seseorang dapat mengamati dan mencatat perilaku target klien tanpa terlalu banyak mengganggu rutinitas normalnya.

Dalam beberapa kasus, pengamat adalah orang yang menunjukkan perilaku target. Ketika klien mengamati dan mencatat perilaku targetnya sendiri, itu disebut pemantauan diri. Pemantauan diri dilakukan ketika tidak mungkin bagi pengamat lain untuk mencatat perilaku target, seperti ketika perilaku target jarang terjadi atau ketika hanya terjadi ketika tidak ada orang lain yang hadir. Pemantauan diri juga dapat dikombinasikan dengan pengamatan langsung oleh pengamat lain. Sebagai contoh, seorang psikolog secara langsung mengamati dan mencatat perilaku seseorang yang menerima perawatan karena kebiasaan gugup seperti mencabut rambut. Selain itu, klien dapat diminta untuk memonitor sendiri perilaku target di luar sesi terapi. Jika pemantauan diri digunakan dalam program modifikasi

perilaku, klien harus dilatih untuk mencatat perilakunya sendiri dengan cara yang sama seperti seorang pengamat.

Kapan dan Di mana Mencatat Perilaku Targer

Pengamat mencatat perilaku target dalam periode tertentu yang disebut periode observasi. Penting untuk memilih periode observasi pada saat perilaku target cenderung terjadi. Informasi penilaian tidak langsung dari klien atau orang lain (mis., Dari wawancara) dapat menunjukkan waktu terbaik untuk menjadwalkan titik pengamatan. Misalnya, jika seorang staff melaporkan bahwa seorang pasien di bangsal psikiatris kemungkinan besar terlibat dalam perilaku mengganggu (didefinisikan sebagai berteriak, berjalan, dan memaki penduduk lain) sekitar waktu makan, maka periode pengamatan akan dijadwalkan selama waktu makan. Waktu periode pengamatan juga ditentukan oleh ketersediaan pengamat dan kendala yang ditentukan oleh aktivitas atau preferensi klien. Perhatikan bahwa klien atau orang tua atau wali klien harus memberikan persetujuan sebelum Anda dapat mengamati dan mencatat perilakunya.

Pengamatan dan pencatatan perilaku terjadi dalam pengaturan alami atau dalam pengaturan buatan. Pengaturan alami terdiri dari tempat-tempat di mana perilaku target

biasanya terjadi. Mengamati dan merekam perilaku target di kelas adalah contoh pengaturan alami untuk siswa. Mengamati perilaku target di ruang bermain klinik adalah pengaturan yang dibuat karena berada di klinik bukan bagian dari rutinitas harian normal anak. Pengamatan dalam pengaturan alami cenderung memberikan sampel yang lebih representatif dari perilaku target. Perilaku target dapat dipengaruhi oleh pengaturan yang dibuat, dan pengamatan dalam pengaturan ini dapat memberikan sampel yang tidak mewakili perilaku dalam keadaan normal. Namun, ada manfaat dari mengamati dalam pengaturan yang dibuat yakni lebih terkontrol daripada pengaturan alami, dan variabel yang mempengaruhi perilaku lebih mudah untuk dimanipulasi.

Pengamatan terhadap perilaku target dapat dilakukan secara terstruktur atau tidak terstruktur. Ketika pengamatan terstruktur, pengamat mengatur peristiwa atau kegiatan tertentu yang terjadi selama periode pengamatan. Misalnya, ketika mengamati masalah perilaku anak, pengamat dapat meminta orang tua untuk membuat permintaan khusus anak selama periode pengamatan. Selama pengamatan yang tidak terstruktur, tidak ada peristiwa, kegiatan, atau instruksi khusus yang diberikan selama periode pengamatan.

Ketika pemantauan diri digunakan, klien dapat mengamati dan mencatat perilaku target sepanjang hari dan tidak dibatasi oleh periode observasi tertentu. Misalnya, klien yang memonitor sendiri jumlah rokok yang mereka hisap setiap hari dapat merekam setiap rokok yang dihisap kapan pun mereka merokok. Namun, beberapa perilaku dapat terjadi dengan frekuensi sedemikian rupa sehingga klien tidak dapat merekam terus menerus sepanjang hari; misalnya, klien yang gagap dapat melakukan gagap ratusan kali sepanjang hari. Dalam kasus seperti ini, klien akan diperintahkan untuk mencatat perilaku selama periode pengamatan yang disepakati sebelumnya.

Dalam penelitian modifikasi perilaku, orang yang mengamati dan mencatat perilaku target biasanya adalah asisten peneliti yang terlatih. Mereka mempelajari definisi perilaku dari perilaku target dan kemudian berlatih merekam di bawah pengawasan peneliti. Ketika mereka dapat merekam perilaku dengan baik selama sesi latihan, mereka mencatat perilaku target selama periode observasi aktual sebagai bagian dari penelitian. Periode pengamatan yang digunakan dalam penelitian modifikasi perilaku seringkali singkat (katakanlah, 15-30 menit). Ketika pengamatan terjadi dalam pengaturan alami, peneliti biasanya memilih

periode pengamatan yang mewakili kejadian perilaku target yang biasa. Misalnya, pengamatan dapat dilakukan di ruang kelas, tempat kerja, rumah sakit, atau pengaturan lain di mana perilaku target biasanya terjadi. Dalam sebuah studi mengajar orang tua bagaimana menggunakan prosedur modifikasi perilaku untuk mengurangi perilaku mengamuk di malam hari (didefinisikan sebagai berteriak keras dan memukul furnitur) pada anak mereka. Dalam penelitian ini, orang tua mencatat perilaku target selama satu jam sebelum waktu tidur anak karena ini adalah periode waktu ketika perilaku mengamuk terjadi.

Ketika pengamatan terjadi dalam pengaturan buatan (juga disebut pengaturan analog), peneliti sering mensimulasikan peristiwa yang mungkin terjadi dalam pengaturan alami. Sebagai contoh, mengamati dan mencatat perilaku melukai diri anak-anak dengan keterbelakangan mental di ruang terapi di rumah sakit. Selama periode pengamatan mereka, mereka mensimulasikan berbagai peristiwa atau kegiatan yang mungkin dialami anak-anak di rumah atau di sekolah. Sebagai contoh, para peneliti mengamati anak-anak ketika mereka bermain dengan mainan dan ketika guru memberi mereka instruksi. Iwata dan rekan-rekannya (1982) menemukan bahwa untuk setiap

anak, perilaku melukai diri terjadi pada tingkat yang berbeda dalam periode pengamatan yang disimulasikan berbagai peristiwa atau kegiatan.

c) Memilih metode perekaman

Aspek yang berbeda dari perilaku target dapat diukur dengan menggunakan metode perekaman yang berbeda. Metode-metode ini meliputi perekaman berkelanjutan, perekaman produk, perekaman interval, dan perekaman sampel waktu. Berikut penjelasan lebih jelasnya:

Perekaman Berlanjut

Dalam pencatatan yang berkelanjutan, pengamat mengamati klien secara terus menerus selama periode pengamatan dan mencatat setiap kejadian perilaku. Untuk melakukannya, pengamat harus dapat mengidentifikasi awal dan akhir dari setiap contoh perilaku. Dalam perekaman berkelanjutan, pengamat dapat merekam berbagai macam dimensi perilaku target, terutama frekuensinya, durasi, intensitas, dan latensi.

Frekuensi perilaku adalah berapa kali perilaku terjadi dalam periode pengamatan. Anda mengukur frekuensi suatu perilaku hanya dengan menghitung setiap kali itu terjadi. Satu kejadian didefinisikan sebagai satu serangan dan penyeimbang perilaku. Misalnya, Anda dapat menghitung

jumlah rokok yang dihisap seseorang. Untuk target perilaku ini, dapat dimulai menyalakan rokok dan mengakhirinya saat memadamkan rokoknya. Anda akan menggunakan pengukuran frekuensi ketika berapa kali perilaku terjadi adalah informasi yang paling penting tentang perilaku tersebut. Frekuensi dapat dilaporkan sebagai nilai, yang merupakan frekuensi dibagi dengan waktu periode pengamatan.

Durasi suatu perilaku adalah jumlah total waktu yang ditempati oleh perilaku tersebut dari awal hingga selesai. Anda mengukur durasi suatu perilaku dengan mengatur waktu sejak awal hingga akhir. Misalnya, Anda dapat mencatat jumlah menit yang dipelajari siswa per hari, jumlah menit yang dilakukan seseorang, atau jumlah detik yang dialami pasien yang telah mengalami stroke berdiri tanpa bantuan selama sesi rehabilitasi di rumah sakit. Anda akan menggunakan ukuran durasi ketika aspek terpenting dari perilaku adalah berapa lama berlangsung. Durasi dapat dilaporkan sebagai persentase waktu, yaitu durasi dibagi dengan waktu periode pengamatan.

Beberapa peneliti menggunakan metode perekaman real-time di mana waktu yang tepat dari setiap awal dan akhir dari perilaku target dicatat Dengan rekaman real-time,

para peneliti memiliki catatan frekuensi dan durasi perilaku target, serta waktu yang tepat dari setiap kemunculan perilaku tersebut. Perekaman real-time dapat dilakukan setelah merekam perilaku target dalam periode pengamatan. Pengamat kemudian memutar video dan merekam waktu yang ditunjukkan pada timer di awal dan mengimbangi setiap kejadian perilaku pada lembar data yang dikembangkan untuk perekaman waktu nyata (Rapp, Carr, Miltenberger, Dozier, & Kellum, 2001). Atau, komputer genggam atau laptop dengan perangkat lunak yang memungkinkan perekaman waktu peristiwa yang tepat dapat digunakan untuk perekaman real-time.

Intensitas perilaku adalah jumlah kekuatan, energi, atau pengerahan tenaga yang terlibat di dalamnya. Intensitas (juga disebut magnitudo) lebih sulit diukur daripada frekuensi atau durasi karena tidak hanya menghitung berapa kali perilaku terjadi atau mencatat jumlah waktu yang diperlukan untuk terjadi. Intensitas sering dicatat dengan instrumen pengukuran atau dengan menggunakan skala penilaian. Misalnya, Anda dapat menggunakan pengukur desibel untuk mengukur kenyaringan ucapan seseorang. Seorang terapis fisik dapat mengukur kekuatan cengkeraman seseorang untuk menilai pemulihan dari

cedera. Orang tua dapat menggunakan skala peringkat dari 1 hingga 5 untuk mengukur seberapa kuat kemarahan anak. Orang tua harus mendefinisikan perilaku yang terkait dengan setiap poin pada skala peringkat sehingga peringkat mereka dapat diandalkan; peringkat mereka akan andal jika mereka berdua mengamuk dan mencatat angka yang sama pada skala peringkat. Intensitas tidak digunakan sesering frekuensi atau durasi, tetapi merupakan ukuran yang berguna ketika Anda paling tertarik pada kekuatan atau besarnya perilaku (Bailey & Burch, 2002).

Latensi perilaku adalah waktu dari beberapa peristiwa stimulus hingga timbulnya perilaku. Anda mengukur latensi dengan mencatat berapa lama orang tersebut memulai perilaku setelah peristiwa tertentu terjadi. Misalnya, Anda dapat mencatat berapa lama anak harus mulai meletakkan mainan setelah diminta melakukannya. Semakin pendek latensi, semakin cepat anak memulai perilaku setelah permintaan. Contoh latensi lainnya adalah waktu yang diperlukan seseorang untuk menjawab telepon setelah telepon berdering.

Apa perbedaan latensi dari durasi?

Latensi adalah waktu dari beberapa peristiwa stimulus hingga permulaan perilaku, sedangkan durasi

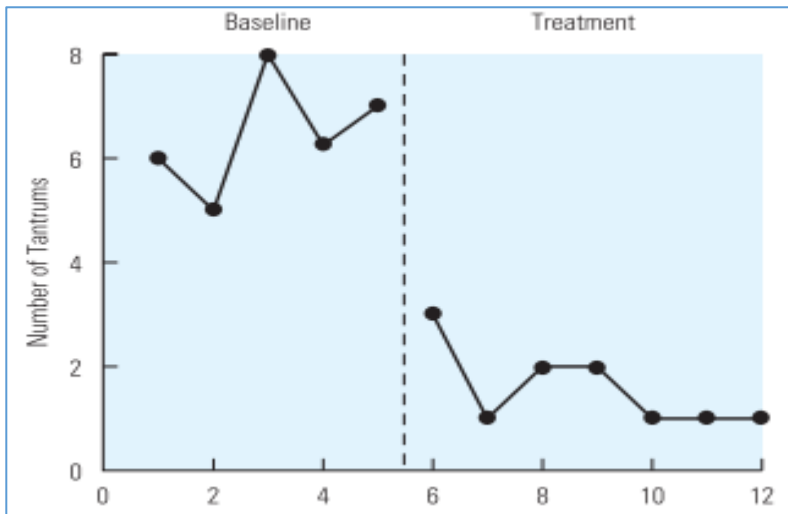
adalah waktu dari permulaan perilaku hingga offsetnya. Artinya, latensi adalah berapa lama untuk memulai perilaku dan durasi adalah berapa lama perilaku berlangsung.

Saat menggunakan perekaman bersambungan, Anda dapat memilih satu atau beberapa dimensi untuk diukur. Dimensi yang Anda pilih tergantung pada aspek perilaku mana yang paling penting dan dimensi mana yang paling sensitif terhadap perubahan perilaku setelah perawatan. Misalnya, jika Anda ingin merekam kegagapan seseorang, frekuensi mungkin merupakan dimensi yang paling penting karena Anda tertarik pada jumlah kata yang tergapap. Anda kemudian dapat membandingkan jumlah kata yang tergapap sebelum, selama, dan setelah perawatan. Jika pengobatan berhasil, seharusnya ada lebih sedikit kata yang tersendat. Namun, Durasi juga merupakan dimensi penting dari kegagapan jika ada blok bicara yang panjang atau perpanjangan. Dalam hal ini, Anda akan mengharapkan durasi gagap menurun setelah perawatan.

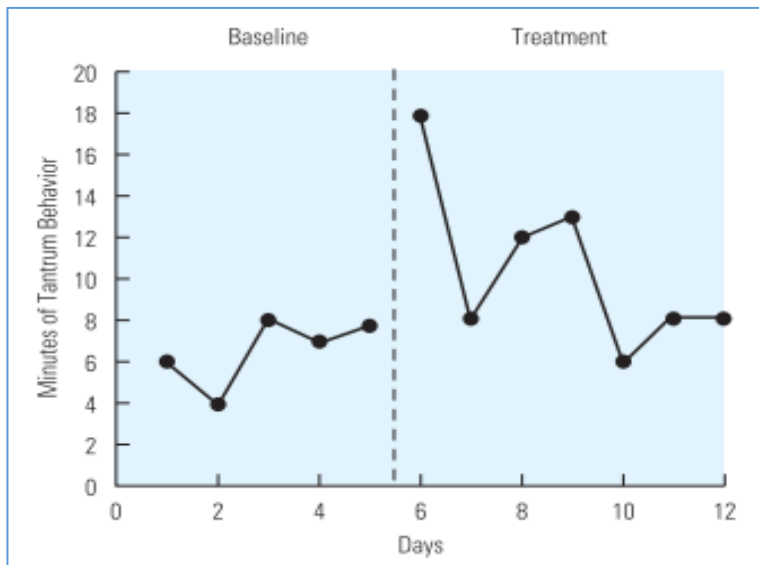
Jika Anda merekam perilaku mengamuk anak (menjerit, melempar mainan, membanting pintu), dimensi perilaku apa yang akan Anda ukur?

Contoh perilaku mengamuk anak kurang jelas. Anda mungkin tertarik dengan jumlah tantrum per hari

(frekuensi), tetapi Anda juga mungkin tertarik pada berapa lama setiap tantrum bertahan (durasi). Akhirnya, Anda mungkin tertarik pada seberapa keras anak itu berteriak atau seberapa kuat anak melempar mainan atau membanting pintu (intensitas). Kami berharap, setelah perawatan, amarah akan berkurang dalam frekuensi, durasi, dan intensitas; yaitu, mereka akan terjadi lebih jarang, tidak akan bertahan lama, dan tidak akan sekeras atau sekeras itu.



Gambar 2. Contoh frekuensi tantrum selama fase awal dan fase intervensi



Gambar 3. Contoh frekuensi tantrum selama fase awal dan fase intervensi

Persentase Peluang

Persentase uji coba atau persentase yang benar adalah satu cara terakhir untuk merekam acara. Dalam metode ini, pengamat mencatat terjadinya suatu perilaku dalam kaitannya dengan beberapa peristiwa lain, seperti percobaan belajar atau peluang respons, dan melaporkan hasilnya sebagai persentase peluang di mana perilaku itu terjadi. Mengatakan bahwa seorang siswa mematuhi permintaan guru 11 kali selama periode pengamatan atau mendapatkan 13 kata yang benar pada tes ejaan adalah informasi yang tidak memadai karena tidak disebutkan

peluang respons. Melaporkan hasil sebagai berapa kali perilaku terjadi dibagi dengan jumlah peluang memberikan informasi yang lebih berguna. Jika guru mengajukan 12 permintaan dan siswa memenuhi permintaan guru sebanyak 11 kali, persentase kepatuhannya adalah $11/12$, atau 92%. Namun, jika guru mengajukan 25 permintaan dan siswa memenuhi 11 kali, persentasenya hanya 44%, tingkat perilaku yang jauh lebih tidak dapat diterima.

Rekaman Produk

Aspek lain dari perilaku yang dapat dicatat adalah produknya. Pencatatan produk, juga disebut pencatatan produk permanen yang merupakan metode penilaian tidak langsung yang dapat digunakan ketika suatu perilaku menghasilkan hasil nyata tertentu yang Anda minati. Misalnya, seorang supervisor dapat menghitung jumlah unit yang dirakit di pabrik sebagai ukuran produk dari kinerja pekerjaan seorang pekerja, atau seorang guru dapat mencatat jumlah masalah pekerjaan rumah yang diselesaikan dengan benar atau halaman buku kerja sebagai ukuran produk dari kinerja akademik siswa (Noell et al., 2000). Dalam penelitian mereka tentang masalah perilaku siswa dalam bidang akademik, Marholin dan Steinman (1977) melihat lembar kerja matematika siswa dan mencatat jumlah

masalah matematika yang diselesaikan dengan benar sebagai produk permanen dari kinerja akademik siswa.

Salah satu manfaat dari pencatatan produk adalah bahwa pengamat tidak harus hadir ketika perilaku terjadi. Guru mungkin tidak akan hadir ketika siswa menyelesaikan tugas pekerjaan rumah mereka, tetapi ia masih dapat mengukur produk perilaku (menyelesaikan masalah pekerjaan rumah). Salah satu kelemahan dari rekaman produk adalah bahwa Anda tidak selalu dapat menentukan siapa yang terlibat dalam perilaku yang mengarah ke produk yang Anda rekam. Misalnya, guru tidak dapat menentukan apakah siswa menyelesaikan pekerjaan rumah mereka sendiri, apakah orang lain membantu mereka, atau apakah seseorang melakukannya untuk mereka.

Rekaman Interval

Aspek lain dari perilaku yang dapat dicatat adalah apakah perilaku tersebut terjadi selama periode waktu berurutan. Ini disebut perekaman interval. Untuk menggunakan perekaman interval, pengamat membagi periode pengamatan menjadi beberapa periode atau interval waktu yang lebih kecil, mengamati klien di setiap interval berturut-turut, dan kemudian mencatat apakah perilaku terjadi dalam interval itu. Ada dua jenis perekaman interval:

perekaman interval parsial dan perekaman interval keseluruhan. Dengan perekaman interval parsial, Anda tidak tertarik pada berapa kali perilaku terjadi (frekuensi) atau berapa lama berlangsung (durasi). Anda tidak perlu mengidentifikasi awalan dan mengimbangi perilaku, Anda cukup merekam apakah perilaku itu terjadi selama setiap interval waktu.

Misalnya seorang guru merekam apakah seorang anak mengganggu kelas selama setiap interval 15 menit dalam periode kelas. Guru mengatur timer untuk berbunyi bip setiap 15 menit. Ketika perilaku mengganggu terjadi, guru menandai interval yang sesuai pada lembar data. Setelah interval ditandai, guru tidak harus mengamati anak atau mencatat perilaku sampai interval berikutnya dimulai. Dengan demikian, satu manfaat dari pencatatan interval parsial adalah membutuhkan waktu dan usaha yang lebih sedikit. Pengamat mencatat perilaku hanya sekali selama interval, terlepas dari berapa kali perilaku itu terjadi atau berapa lama berlangsung. Dengan seluruh rekaman interval, terjadinya perilaku adalah ditandai dalam interval hanya ketika perilaku terjadi di seluruh interval. Jika perilaku hanya terjadi di sebagian interval, perilaku tersebut tidak dinilai seperti yang terjadi di interval itu.

Ketika peneliti menggunakan perekaman interval, mereka sering memilih interval pendek, seperti 6 atau 10 detik (Bailey & Burch, 2002). Dengan cara ini, mereka membuat banyak rekaman perilaku selama periode pengamatan dan mendapatkan sampel yang lebih representatif dari perilaku target daripada yang mereka dapat dapatkan dari interval yang lebih lama. Contohnya, Iwata, Pace, Kalsher, Cowdery, dan Cataldo (1990) menggunakan interval 10 detik untuk mencatat terjadinya perilaku melukai diri sendiri (misalnya, membenturkan kepala, menampar, dan menggaruk) pada anak-anak dengan keterbelakangan mental. Miltenberger, Fuqua, dan McKinley (1985) menggunakan interval 6 detik untuk merekam terjadinya tics motorik (mis., Menyentak gerakan otot kepala atau wajah, mata berkedip cepat) pada orang dewasa.

Dalam beberapa kasus, perekaman frekuensi dan perekaman interval dapat digabungkan untuk menghasilkan perekaman frekuensi-dalam-interval. Dengan metode ini, pengamat mencatat frekuensi perilaku target tetapi melakukannya dalam interval waktu yang berurutan dalam periode pengamatan (Bailey, 1977; Bailey & Burch, 2002).

Frekuensi-dalam-interval rekaman menunjukkan frekuensi perilaku dan interval tertentu di mana perilaku terjadi.

Rekaman Sampel Waktu

Saat menggunakan rekaman sampel waktu, Anda membagi periode pengamatan ke dalam interval waktu, tetapi Anda mengamati dan mencatat perilaku selama hanya bagian dari setiap interval. Periode observasi dipisahkan oleh periode tanpa observasi. Misalnya, Anda dapat merekam perilaku hanya 1 menit selama setiap interval 15 menit, atau Anda mungkin merekam perilaku hanya jika itu terjadi pada akhir interval. Pertimbangkan pengamat yang menggunakan rekaman sampel waktu untuk merekam postur klien yang buruk (didefinisikan sebagai membungkuk, menekuk ke belakang). Pengamat menetapkan timer untuk berbunyi bip setiap 10 menit dan mencatat instance dari postur buruk hanya jika postur klien buruk ketika timer berbunyi bip di akhir interval. Pencatatan sampel waktu berharga karena orang tersebut tidak harus mengamati perilaku selama seluruh interval. Sebaliknya, pengamat mencatat perilaku yang terjadi hanya selama sebagian dari interval atau pada waktu tertentu dalam interval.

Dalam perekaman interval atau perekaman sampel waktu, tingkat perilaku dilaporkan sebagai persentase

interval di mana perilaku terjadi. Untuk menghitung persentase interval, Anda membagi jumlah interval yang dicetak dengan jumlah total interval selama periode pengamatan. Interval skor adalah interval di mana perilaku direkam.

Tabel 2.2 Penjelasan jenis metode pencatatan

| Jenis | Penjelasan |
|--------------------------|--|
| Pencatatan berkelanjutan | Catat setiap contoh perilaku yang terjadi selama periode observasi. Dapat merekam frekuensi, durasi, intensitas, atau latensi |
| Pencatatan produk | Catat hasil nyata atau produk permanen dari terjadinya perilaku. |
| Pencatatan interval | Catat kejadian atau tidak terulangnya perilaku dalam interval waktu berurutan selama periode pengamatan. |
| Pencatatan sampel waktu | Catat terjadinya atau tidak terulangnya perilaku dalam interval waktu yang terputus-putus (sampel waktu) selama periode observasi. |

d) Memilih instrumen pencatatan

Langkah terakhir dalam mengembangkan rencana rekaman perilaku adalah memilih instrumen rekaman. Alat perekam adalah apa yang digunakan pengamat untuk

mencatat terjadinya perilaku tersebut. Kertas dan pensil paling sering digunakan untuk mencatat perilaku. Sederhananya, pengamat membuat catatan di atas kertas setiap kali dia mengamati perilaku. Untuk mencatat perilaku yang paling efektif, pengamat menggunakan lembar data yang disiapkan sebelumnya untuk perilaku tertentu. Lembar data membantu mengatur proses perekaman dengan memperjelas apa yang harus ditulis pengamat ketika perilaku terjadi.

Lembar data pada Gambar 3 digunakan untuk mencatat frekuensi perilaku target. Setiap kali perilaku terjadi pada hari tertentu, pengamat menandai tanda X di salah satu kotak untuk hari itu. Jumlah kotak dengan X yang diisi untuk setiap hari menandakan frekuensi, atau berapa kali perilaku terjadi pada setiap hari.

Lembar data pada Gambar4 digunakan untuk merekam durasi perilaku target. Pada setiap hari, ada tempat untuk mencatat waktu perilaku dimulai (onset) dan berakhir (diimbangi). Dengan merekam awal dan akhir masing-masing contoh perilaku, Anda berakhir dengan rekaman berapa lama perilaku terjadi (durasi), serta seberapa sering itu terjadi terjadi (frekuensi).

Frequency Data Sheet

Name: _____

Observer: _____

Definition of behavior being recorded: _____

| <i>Date</i> | <i>Frequency</i> | | | | | | | | | | | | <i>Daily Total</i> | |
|-------------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|--------------------|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Gambar 2.1. Lembar data mencatat frekuensi suatu perilaku

Duration Data Sheet

Name: _____

Observer: _____

Definition of behavior being recorded: _____

| <i>Date</i> | <i>Duration</i> | | | | | | <i>Daily Duration</i> |
|-------------|-----------------|--------|-------|--------|-------|--------|-----------------------|
| | Onset | Offset | Onset | Offset | Onset | Offset | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Gambar 2.2 Lembar data merekam durasi suatu perilaku

Interval Data Sheet

Name: _____
Observer: _____
Date and time of observation: _____
Definition of behavior being recorded: _____

Ten-second intervals

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | | | | | | |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |

Minutes of observation

Gambar 2.3 Lembar data perekaman interval

Contoh lembar data yang digunakan untuk perekaman interval 10 detik ditunjukkan pada Gambar 5. Perhatikan bahwa ada 6 kotak di setiap baris dan 15 baris kotak. Setiap kotak mewakili satu interval 10 detik, dengan total 90 interval dalam 15 menit. Untuk menggunakan metode perekaman interval 10 detik, pengamat mendengarkan rekaman yang menandakan awal setiap interval. Ketika perilaku target terjadi, pengamat menaruh tanda centang di kotak interval yang sesuai. Jika perilaku target tidak terjadi selama interval, pengamat membiarkan

kotak interval kosong. Atau, setiap kotak interval dapat memiliki satu atau lebih kode. Pengamat melingkari atau menempatkan tanda centang melalui kode yang mewakili perilaku yang diamati dalam interval itu. Misalnya, kode PR dan TG dapat digunakan untuk menandakan perilaku perhatian dan teguran, masing-masing, ketika mengamati perilaku orang tua saat berinteraksi dengan anak. Jika orang tua memperhatikan anak atau menegur anak dalam suatu interval, pengamat akan melingkari PR atau TG, masing-masing untuk interval tersebut.

Prosedur lain untuk mencatat perilaku adalah dengan menuliskan perilaku itu setiap kali itu terjadi. Sebagai contoh, seseorang yang ingin menghitung jumlah rokok yang dihisapnya setiap hari dapat menyimpan kartu catatan yang dimasukkan ke dalam bungkus plastik pada bungkus rokok. Setiap kali dia merokok, dia membuat tanda centang pada kartu catatan tersebut dan menghitung tanda centang pada akhir setiap hari. Demikian juga, seseorang yang merekam perilaku kasarnya mungkin menyimpan buku catatan kecil di saku kemejanya; setiap kali dia membuat komentar kasar, dia mengeluarkan buku catatan dan membuat catatan.

Tidak semua instrumen untuk mencatat perilaku menggunakan kertas dan pensil. Apa pun dapat Anda gunakan untuk menemukan setiap kejadian perilaku dapat dianggap sebagai instrumen pencatatan perilaku. Berikut ini adalah beberapa contoh umum.

Gunakan penghitung pukulan golf untuk mencatat frekuensi suatu perilaku. Penghitung pukulan golf dikenakan di pergelangan tangan seperti jam tangan. Setiap kali perilaku terjadi, Anda menekan tombol di konter.

Gunakan stopwatch untuk merekam durasi kumulatif perilaku. Anda memulai dan menghentikan stopwatch setiap kali perilaku dimulai dan berhenti. Pelari dan pelari sering memakai jam tangan dengan fungsi stopwatch yang memungkinkan mereka untuk merekam durasi latihan mereka.

Gunakan komputer genggam untuk mencatat frekuensi dan durasi banyak perilaku sekaligus. Anda menekan tombol yang berbeda di komputer setiap kali perilaku yang berbeda terjadi; selama Anda terus menekan tombol, durasi perilaku dicatat.

Pindahkan koin dari satu kantong ke kantong lain untuk mencatat frekuensi suatu perilaku. Setiap kali Anda mengamati perilaku itu, Anda memindahkan koin dari saku

kanan ke saku kiri Anda. Jumlah koin di saku kiri Anda pada akhir hari sama dengan frekuensi perilaku (dengan asumsi bahwa Anda tidak menghabiskan koin apa pun dari saku kiri Anda).

Buat tetes air kecil di selembar kertas setiap kali perilaku terjadi. Pada akhir periode pengamatan, frekuensi perilaku sama dengan jumlah tetes air di koran.

Gunakan pedometer. Pedometer adalah perangkat otomatis, dikenakan pada sabuk, yang mencatat setiap langkah yang diambil seseorang saat berjalan atau berlari.

Terlepas dari instrumen yang digunakan, satu karakteristik dari semua prosedur pencatatan perilaku adalah bahwa orang tersebut mengamati perilaku tersebut dan segera mencatatnya. Semakin cepat pengamat mencatat perilaku setelah itu terjadi, semakin kecil kemungkinan pengamat untuk mencatat salah. Seseorang yang menunggu beberapa saat untuk merekam pengamatan mungkin lupa melakukannya merekamnya sama sekali.

Salah satu aspek lain dari prosedur pencatatan perilaku adalah harus praktis. Orang yang bertanggung jawab untuk merekam perilaku target harus dapat menggunakan prosedur perekaman tanpa banyak kesulitan atau gangguan kegiatan yang sedang berlangsung. Jika

prosedur perekaman praktis, orang tersebut lebih mungkin untuk melaksanakan perekaman (atau selfmonitoring) dengan sukses. Prosedur perekaman yang membutuhkan waktu atau upaya yang substansial tidak praktis. Selain itu, prosedur perekaman seharusnya tidak menarik perhatian orang yang melakukan observasi dan rekaman. Jika ini terjadi, orang tersebut kurang kemungkinan untuk melakukan prosedur perekaman.

3. Reaktivitas

Kadang-kadang proses perekaman perilaku menyebabkan perubahan perilaku, bahkan sebelum program intervensi diimplementasikan. Ini disebut reaktivitas. Reaktivitas dapat terjadi ketika seorang pengamat merekam perilaku orang lain atau ketika seseorang melakukan selfmonitoring. Reaktivitas mungkin tidak diinginkan, terutama untuk tujuan penelitian, karena perilaku yang dicatat selama periode observasi tidak mewakili tingkat perilaku yang terjadi tanpa kehadiran pengamat atau tanpa adanya pemantauan sendiri. Misalnya, ketika seorang anak yang mengganggu melihat bahwa seseorang merekamnya atau perilakunya di dalam kelas, anak dapat mengurangi perilakunya yang mengganggu saat pengamat hadir. Biasanya perubahan perilaku ini hanya sementara, dan perilaku kembali

ke level semula begitu anak terbiasa dengan kehadiran pengamat.

Salah satu cara untuk mengurangi reaktivitas adalah dengan menunggu sampai orang yang diamati menjadi terbiasa dengan pengamat. Cara lain adalah membuat pengamat mencatat perilaku tersebut tanpa orang-orang tahu bahwa mereka sedang diamati. Ini dapat dicapai dengan menggunakan jendela observasi satu arah atau dengan pengamat partisipan. Pengamat partisipan adalah orang yang biasanya berada di lingkungan tempat perilaku target terjadi, seperti asisten guru di ruang kelas.

Demikian juga, ketika seseorang mulai merekam perilakunya sendiri sebagai bagian dari proyek manajemen diri, perilaku tersebut sering berubah ke arah yang diinginkan sebagai hasil dari pemantauan sendiri. Karena alasan ini, pemantauan diri terkadang digunakan sebagai bentuk intervensi untuk mengubah perilaku sasaran.

4. Reliabilitas

Penilaian reliabilitas dilakukan untuk menentukan apakah perilaku target dicatat secara konsisten. Untuk mengevaluasi reliabilitas, dua orang secara independen mengamati dan mencatat perilaku target yang sama dari

subjek yang sama selama periode observasi yang sama. Rekaman keduanya pengamat kemudian dibandingkan, dan persentase kesepakatan antara pengamat dihitung. Ketika persentase kesepakatan tinggi, itu menunjukkan bahwa ada konsistensi dalam penilaian oleh dua pengamat. Ini menunjukkan bahwa definisi target perilaku jelas dan objektif, dan bahwa pengamat menggunakan sistem rekaman dengan benar. Ketika reliabilitas tinggi dilaporkan dalam studi penelitian, itu menunjukkan bahwa pengamat dalam penelitian ini mengulangi perilaku target secara konsisten. Reliabilitas harus diperiksa setidaknya ketika observasi dan perekaman langsung juga digunakan dalam pengaturan non-penelitian. Dalam studi penelitian, reliabilitas minimal yang dapat diterima biasanya 80%, meskipun > 90% lebih disukai.

Reliabilitas dihitung secara berbeda tergantung pada metode perekaman yang digunakan. Untuk perekaman frekuensi, reliabilitas (dinyatakan dalam persentase) dihitung dengan membagi frekuensi yang lebih kecil dengan frekuensi yang lebih besar. Misalnya, jika pengamat A mencatat sepuluh kejadian perilaku agresif dalam periode pengamatan dan pengamat B mencatat sembilan, reliabilitas sama dengan 90%. Untuk perekaman durasi, reliabilitas dihitung dengan

membagi durasi yang lebih kecil dengan durasi yang lebih besar. Misalnya, jika pengamat A mencatat 48 menit latihan dan pengamat B mencatat 50 menit, reliabilitas sama dengan $48/50$, atau 96%. Untuk perekaman interval, Anda memeriksa perjanjian antara dua pengamat di setiap interval. Anda kemudian membagi jumlah interval dengan persetujuan dengan jumlah total interval. Kesepakatan didefinisikan sebagai kasus di mana kedua pengamat mencatat perilaku target sebagai terjadi atau tidak terjadi dalam interval tertentu. Gambar 6 menunjukkan data perekaman interval dari dua pengamat independen yang merekam perilaku klien yang sama secara bersamaan. Ada 20 interval pengamatan dan 2 pengamat menyetujui kejadian atau tidak terjadi perilaku 17 kali. Karenanya, Anda membagi 17 dengan 20, yang sama dengan 0,85, atau 85%. Reliabilitas untuk perekaman sampel waktu dihitung dengan cara yang sama seperti untuk perekaman interval.

Untuk menghitung reliabilitas perekaman frekuensi-dalam-interval, Anda menghitung persentase kesepakatan antara pengamat untuk setiap interval (frekuensi yang lebih kecil dibagi dengan frekuensi yang lebih besar), menjumlahkan persentase untuk semua interval, dan membaginya dengan angka interval dalam periode observasi.

Gambar 7 menunjukkan perhitungan IOR untuk dua pengamat independen menggunakan frekuensi-dalam-interval rekaman.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | A | A | A | A | D | A | A | A | A | A | D | A | A | D | A | A | A | A | A |
| Observer A | X | X | X | | X | | X | X | | | X | | X | | X | X | | X | | |
| Observer B | X | X | X | | X | X | X | X | | | X | X | X | | | X | | X | | |

$A/(A + D) = 17/20 = 0.85 = 85\%$

Gambar 2.4 Perbandingan rekaman interval oleh dua pengamat.

| | | | | | | | | | | |
|------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Observer A | XXX | X | XX | | XXXX | XXX | | X | XX | XXX |
| Observer B | XXX | X | XXX | | XXX | X | | X | XXX | XXX |
| | 3/3 | 1/1 | 2/3 | 0/0 | 3/4 | 1/3 | 0/0 | 1/1 | 2/3 | 3/3 |

$100\% + 100\% + 67\% + 100\% + 75\% + 33\% + 100\% + 100\% + 67\% + 100\% = 842\%$
 $842\% \text{ divided by } 10 \text{ (the number of intervals)} = 84.2\%$

Gambar 2.5 Perhitungan reliabilitas antar pengamat untuk perekaman frekuensi-dalam-interval

5. Desain Penilaian

Ketika orang melakukan penelitian dalam modifikasi perilaku, mereka menggunakan desain penelitian yang mencakup jenis grafik yang lebih kompleks. Tujuan dari desain penelitian adalah untuk menentukan apakah perlakuan (variabel independen) bertanggung jawab atas perubahan

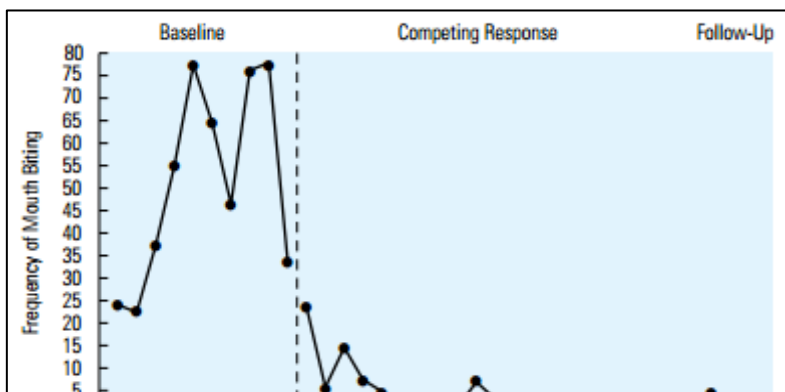
yang diamati dalam perilaku target (variabel dependen) dan untuk mengesampingkan kemungkinan bahwa variabel asing menyebabkan perilaku berubah. Dalam penelitian, variabel independen adalah apa yang peneliti manipulasi untuk menghasilkan perubahan dalam perilaku target. Perilaku target disebut variabel dependen. Variabel asing, juga disebut variabel perancu, adalah kejadian apa pun yang tidak direncanakan peneliti yang mungkin memengaruhi perilaku. Untuk orang dengan masalah, mungkin cukup untuk mengetahui bahwa perilaku berubah menjadi lebih baik setelah menggunakan prosedur modifikasi perilaku. Namun, seorang peneliti juga ingin menunjukkan bahwa prosedur modifikasi perilaku adalah apa yang menyebabkan perilaku berubah.

Ketika seorang peneliti menunjukkan bahwa prosedur modifikasi perilaku menyebabkan perilaku target berubah, peneliti menunjukkan hubungan fungsional antara prosedur dan perilaku target. Artinya, peneliti menunjukkan bahwa perilaku berubah sebagai fungsi prosedur. Hubungan fungsional terbentuk jika (a) perilaku target berubah ketika variabel independen dimanipulasi (prosedur dilaksanakan), sementara semua variabel lain dianggap konstan, dan (b) prosesnya direplikasi atau diulang satu atau lebih kali dan

perubahan perilaku masing-masing waktu. Seorang peneliti memodifikasi perilaku menggunakan desain penelitian untuk menunjukkan hubungan fungsional. Desain penelitian melibatkan implementasi pengobatan dan replikasi. Jika perilaku berubah setiap kali prosedur diterapkan dan hanya dilakukan ketika prosedur diimplementasikan, hubungan fungsional ditunjukkan. Dalam hal ini, kami akan mengatakan bahwa peneliti telah menunjukkan kontrol eksperimental terhadap perilaku target. Tidak mungkin bahwa variabel asing menyebabkan perubahan perilaku jika itu berubah hanya ketika pengobatan dilaksanakan. Bagian ini meninjau desain penelitian yang digunakan dalam modifikasi perilaku (untuk informasi lebih lanjut tentang desain penelitian modifikasi perilaku).

Desain A-B

Jenis desain paling sederhana yang digunakan dalam modifikasi perilaku hanya memiliki dua fase: dasar dan pengobatan. Ini disebut desain A-B, di mana A = baseline dan B = treatment.



Gambar 2.6 Ilustrasi Desain A-B

Dengan menggunakan desain A-B, kita dapat membandingkan baseline dan pengobatan untuk menentukan apakah perilaku tersebut berubah dengan cara yang diharapkan setelah perawatan. Namun, desain A-B tidak menunjukkan hubungan fungsional karena perawatan tidak dilakukan untuk kedua kalinya. Oleh karena itu, desain A-B bukanlah desain penelitian yang sebenarnya; itu tidak mengesampingkan kemungkinan bahwa variabel asing bertanggung jawab atas perubahan perilaku.

Contohnya, meskipun menggigit mulut menurun ketika perlakuan respons yang bersaing diimplementasikan, ada kemungkinan bahwa beberapa peristiwa lain (variabel asing) terjadi pada saat yang sama dengan pengobatan yang dilaksanakan. Dalam hal itu, penurunan menggigit mulut mungkin disebabkan oleh peristiwa lain atau kombinasi pengobatan dan peristiwa lainnya. Misalnya, orang tersebut mungkin pernah menonton acara TV tentang mengendalikan

kebiasaan gugup dan belajar dari itu bagaimana mengendalikan gigitan mulutnya.

Karena desain A-B tidak mengesampingkan penyebab lain, jarang digunakan oleh para peneliti modifikasi perilaku. Ini paling sering digunakan dalam situasi terapan, non-penelitian, di mana orang lebih tertarik untuk menunjukkan bahwa perubahan perilaku telah terjadi daripada dalam membuktikan bahwa prosedur modifikasi perilaku menyebabkan perubahan perilaku. Anda mungkin akan menggunakan grafik A-B dalam proyek manajemen diri untuk menunjukkan apakah perilaku Anda berubah setelah Anda menerapkan prosedur modifikasi perilaku.

Desain A-B-A-B

Desain pembalikan A-B-A-B adalah perpanjangan dari desain sederhana A-B (di mana A = baseline dan B = pengobatan/intervensi). Dalam desain A-B-A-B, fase awal dan fase pengobatan diimplementasikan dua kali. Ini disebut desain pembalikan karena setelah fase intrevnsi pertama, peneliti menghilangkan intervensi dan kembali ke awal.

Sejumlah pertimbangan harus dipertimbangkan dalam memutuskan apakah akan menggunakan desain penelitian A-B-A-B. *Pertama*, mungkin tidak etis untuk menghapus pengobatan pada garis dasar kedua jika perilakunya

berbahaya (mis., Perilaku yang merugikan diri sendiri). *Kedua*, anda harus cukup yakin bahwa tingkat perilaku akan berbalik ketika perawatan dihentikan. Jika perilaku gagal berubah ketika perawatan dihentikan, hubungan fungsional tidak ditunjukkan. *Pertimbangan lain* adalah apakah Anda benar-benar dapat menghapus perawatan setelah diimplementasikan. Misalnya, jika perawatannya merupakan prosedur pengajaran dan subjek mempelajari perilaku baru, Anda tidak dapat mengambil pembelajaran yang terjadi. (Untuk diskusi lebih rinci tentang pertimbangan dalam penggunaan desain A-BA-B.

Desain Multi-Baseline

Ada tiga jenis desain multi-baseline.

- Dalam desain multi-baseline-lintas-subyek, ada fase awal dan fase perawatan untuk perilaku target yang sama dari dua atau lebih subjek yang berbeda.
- Dalam desain multiple-baseline-lintas-perilaku, ada fase baseline dan fase perawatan untuk dua atau lebih perilaku yang berbeda dari subjek yang sama.
- Dalam desain multi-baseline-lintas-pengaturan, ada fase baseline dan perawatan untuk dua pengaturan atau lebih di mana perilaku yang sama dari subjek yang sama diukur.

Ingat bahwa desain A-B-A-B juga dapat memiliki dua fase dasar dan dua fase pengobatan, tetapi fase awal dan fase pengobatan terjadi untuk perilaku yang sama dari subjek yang sama dalam pengaturan yang sama. Dengan desain multi-baseline, fase awal dan fase perawatan yang berbeda terjadi untuk subjek yang berbeda, atau untuk perilaku yang berbeda, atau dalam pengaturan yang berbeda.

Desain multi-baseline dapat digunakan (a) ketika Anda tertarik pada perilaku target yang sama yang ditunjukkan oleh banyak subjek, (b) ketika Anda menargetkan lebih dari satu perilaku subjek yang sama, atau (c) ketika Anda mengukur suatu perilaku subjek di dua pengaturan atau lebih. Desain multi-baseline berguna ketika Anda tidak dapat menggunakan desain A-B-A-B karena alasan yang disebutkan sebelumnya.

C. Rangkuman

1. Perilaku sasaran didefinisikan dengan mengidentifikasi dengan tepat apa yang dikatakan atau dilakukan orang tersebut yang merupakan perilaku berlebihan atau perilaku berkekurangan yang ditargetkan untuk diubah. Definisi perilaku harus mencakup kata kerja aktif yang menggambarkan perilaku yang ditunjukkan orang tersebut.

2. Berbagai metode yang dapat Anda gunakan untuk merekam perilaku target termasuk pencatatan frekuensi, durasi, latensi, atau besarnya perilaku; persentase rekaman peluang; rekaman produk; rekaman interval; atau rekaman waktu sampel.
3. Dengan pencatatan terus menerus, pengamat mengamati klien terus menerus selama periode pengamatan dan mencatat setiap kejadian perilaku. Dengan rekaman sampel interval dan waktu, periode pengamatan dibagi menjadi beberapa periode waktu yang lebih kecil atau interval dan perilaku dicatat sebagai terjadi atau tidak terjadi dalam setiap interval. Dengan perekaman interval, interval adalah periode waktu berurutan, dan dengan rekaman sampel waktu, interval dipisahkan oleh periode tanpa observasi.
4. Reaktivitas terjadi ketika proses pencatatan perilaku menyebabkan perilaku berubah, bahkan sebelum perawatan apa pun dilaksanakan. Reaktivitas dapat diminimalkan dengan menunggu sampai orang yang diamati menjadi terbiasa dengan kehadiran pengamat. Cara lain untuk mengurangi reaktivitas adalah mengamati orang tanpa memberi tahu mereka bahwa mereka sedang diamati.

5. Reliabilitas ditentukan dengan memiliki dua pengamat yang secara independen merekam perilaku seseorang selama waktu yang sama periode pengamatan lalu membandingkan rekaman kedua pengamat. Anda menilai reliabilitas untuk menentukan apakah perilaku target dicatat secara konsisten.

D. Pendalaman Materi

Jawablah pertanyaan berikut dengan jawaban yang tepat!

1. Mengapa penting mencatat perilaku yang akan diubah saat melakukan modifikasi perilaku?
2. Identifikasi empat langkah yang terlibat dalam rencana pencatatan perilaku!
3. Mengapa penting untuk mengidentifikasi siapa yang akan merekam perilaku?
4. Apa yang dimaksud dengan istilah periode pengamatan?
5. Identifikasi dan tentukan empat dimensi perilaku yang dapat direkam dalam metode perekaman berkelanjutan!
6. Berikan contoh perekaman frekuensi, perekaman durasi, perekaman intensitas, dan perekaman latensi!
7. Apa itu reaktivitas? Jelaskan dua cara untuk mengurangi reaktivitas selama pengamatan langsung?

8. Apa keandalan reliabilitas, dan mengapa perlu dilakukan penilaian reliabilitas?
9. Jelaskan bagaimana Anda menghitung keandalan reliabilitas untuk perekaman frekuensi, perekaman durasi, dan perekaman interval?
10. Jelaskan bagaimana Anda akan menghitung keandalan reliabilitas untuk perekaman frekuensi-dalam-interval?
11. Aplikasi/ Penggunaan

Ketika orang ingin mengubah perilaku mereka sendiri, mereka dapat merancang dan mengimplementasikan program manajemen diri. Program manajemen diri melibatkan penerapan modifikasi perilaku pada perilaku seseorang. Ada lima langkah dalam program manajemen diri:

- a. *Pemantauan diri*. Tentukan dan catat perilaku target yang ingin Anda ubah.
- b. *Grafik*. Kembangkan grafik dan plot level harian dari perilaku target pada grafik.
- c. *Penetapan tujuan*. Tetapkan tujuan untuk perubahan yang diinginkan dalam perilaku target.
- d. *Intervensi*. Kembangkan dan terapkan strategi modifikasi perilaku spesifik untuk mengubah perilaku.

- e. *Evaluasi*. Lanjutkan untuk merekam perilaku dan plot pada grafik untuk menentukan apakah Anda mengubah perilaku target Anda dan mencapai tujuan Anda.

Dalam latihan ini, ambil langkah pertama untuk memulai program manajemen diri Anda sendiri. Tetapkan perilaku target yang ingin Anda ubah, dan kembangkan rencana pencatatan perilaku untuk mengukur perilaku target. Saat Anda menyelesaikan langkah pertama ini, pertimbangkan pertanyaan berikut:

- a. Apakah Anda mendefinisikan perilaku target Anda secara jelas dan objektif?
- b. Apakah Anda menentukan dimensi yang sesuai dari perilaku target Anda untuk direkam (mis., Frekuensi atau durasi)?
- c. Apakah Anda memilih metode perekaman yang praktis?
- d. Apakah Anda dapat merekam perilaku target Anda segera setiap kali itu terjadi?
- e. Masalah apa yang mungkin Anda temui saat Anda merekam perilaku target Anda, dan bagaimana Anda akan menangani masalah ini?

12. Analisis Kesalahan Aplikasi

Isna mengambil kelas modifikasi perilaku dan harus melakukan proyek manajemen diri. Perilaku yang dia pilih untuk diubah adalah dia memutar-mutar rambut, Dia telah mendefinisikan perilaku ini dengan aktifitas setiap kali dia memegang kepala bagian belakang dan membungkus rambut di sekitar jarinya. Langkah pertama dalam proyek manajemen diri adalah mengembangkan rencana pencatatan perilaku. Karena dia biasanya memutar-mutar rambut di kelasnya, dia memutuskan untuk merekam perilakunya segera setelah itu setiap periode di kelas. Dia akan menyimpan kartu catatan kecil di dompetnya, dan segera setelah dia meninggalkan ruang kelas, dia akan mengeluarkan kartu catatan dari dompetnya dan menuliskan berapa kali dia memutar-mutar rambutnya di kelas.

- a. Apa yang salah dengan rencana pencatatan perilaku ini?
- b. Perubahan apa yang akan Anda lakukan untuk memperbaikinya?

E. Daftar Pustaka

Miltenberger, R. G. (2005). The Role of Automatic Negative Reinforcement in Clinical Problems. *International*

Journal of Behavioral Consultation and Therapy, 1, 1–11

- Purwanta, Edi. 2012. *Modifikasi Perilaku Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Miltenberger, R. G. (2008). *Behavior modification principles and procedures*. Fourth edition. University of South Florida. Thompson.
- Miltenberger, G.R. (2012). *Behavior modification: principles and procedures*. 5th edition. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Martin, G. (2007). *Behavior Modification 8th edition: what it is and how to do it*. USA: Pearson Prentice Hall.
- Miltenberger, G.R. (2012). *Behavior modification: principles and procedures*. 5th edition. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Rapp, J., Miltenberger, R., Galensky, T., Ellingson, S., Long, E., Stricker, J., & Garlinghouse, M. (2000). Treatment of hair pulling and hair manipulation maintained by digital–tactile stimulation. *Behavior Therapy, 31*, 381–393
- Bailey, J. S., & Burch, M. R. (2002). *Research methods in applied behavior analysis*. Thousand Oaks, CA: Sage

BAB 3

PENGUATAN (REINFORCEMENT)

A. Pendahuluan

Bab ini berfokus pada prinsip perilaku dasar penguatan. Penelitian ilmiah telah menetapkan sejumlah prinsip dasar yang menjelaskan perilaku manusia dan hewan lainnya. Penguatan adalah salah satu prinsip dasar pertama yang diselidiki secara sistematis oleh ilmuwan perilaku, dan merupakan komponen dari banyak aplikasi modifikasi perilaku yang dijelaskan dalam teks ini. Penguatan adalah proses di mana perilaku diperkuat oleh konsekuensi langsung yang andal mengikuti kejadiannya. Ketika perilaku diperkuat, itu lebih mungkin terjadi lagi di masa depan.

Penggunaan penguatan pertama kali dilaporkan oleh Thorndike pada tahun 1911. Thorndike menempatkan seekor kucing yang lapar di dalam sangkar dan meletakkan makanan di luar sangkar tempat kucing dapat melihatnya. Thorndike memasang sangkar sehingga pintu akan terbuka jika kucing menabrak tuas dengan cakarinya. Kucing itu mencakar dan menggigit jeruji kandang, meraih cakarinya melalui celah di antara jeruji, dan mencoba meremas melalui celah. Akhirnya,

kucing itu secara tidak sengaja mengenai tuasnya, pintu terbuka, dan kucing itu keluar dari kandang dan memakan makanan itu. Setiap kali Thorndike memasukkan kucing yang lapar ke dalam kandang, butuh waktu lebih sedikit bagi kucing untuk menekan tuas yang membuka pintu. Akhirnya, kucing memukul tuas dengan cakarnya segera setelah Thorndike memasukkannya ke dalam kandang (Thorndike, 1911). Thorndike menyebut fenomena ini hukum efek.

Dalam contoh ini, ketika kucing lapar dimasukkan kembali ke dalam kandang kucing lebih cenderung mengenai tuas karena perilaku ini telah mengakibatkan konsekuensi langsung. Kucing melarikan diri dari kandang dan mendapatkan makanan. Mendapatkan makanan adalah konsekuensi yang memperkuat (memperkuat) perilaku kucing mengenai pemukul tuas dengan satu kaki.

Mulai tahun 1930-an, B. F. Skinner melakukan banyak penelitian tentang prinsip penguatan pada hewan yang suka bersuka ria seperti tikus dan merpati (Skinner, 1938, 1956). Sebagai contoh, dalam percobaan dengan tikus, Skinner menempatkan hewan di ruang percobaan dan memberi sebutir makanan setiap kali tikus menekan tuas yang terletak pada salah satu dinding kamar. Pada awalnya, tikus itu menjelajahi kotak dengan bergerak, mengendus, memanjat dengan kaki

belakangnya, dan sebagainya. Ketika kebetulan menekan tuas dengan salah satu cakarinya, perangkat secara otomatis mengirimkan sebutir makanan ke lubang di dinding. Setiap kali tikus yang lapar menekan tuasnya, ia menerima sebutir makanan. Dengan demikian, tikus lebih cenderung menekan tuas setiap kali ditempatkan di dalam ruangan. Perilaku yang satu ini, menekan tuas, diperkuat karena ketika itu terjadi, segera diikuti oleh penerimaan makanan. Perilaku menekan tuas meningkat frekuensi relatif terhadap semua perilaku lain yang ditunjukkan tikus ketika dimasukkan ke dalam ruangan.

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan anda dapat mengetahui materi tentang:

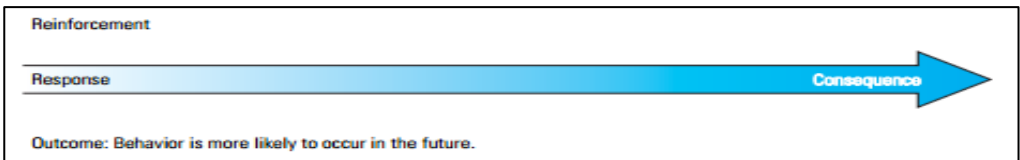
1. Pengertian Penguatan (*Reinforcement*)
2. Penguatan Positif dan Negatif
3. Penguatan Sosial
4. Perilaku Melarikan Diri dan Menghindar
5. Penguat yang Dikondisikan dan Tidak Dikondisikan
6. Faktor yang Mempengaruhi Efektifitas Penguatan
7. Jadwal Penguatan

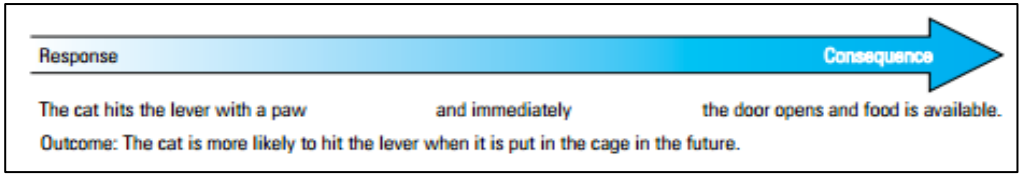
B. Materi

1. Pengertian Penguatan (*Reinforcement*)

Contoh-contoh yang telah diuraikan di atas, kucing dari Thorndike dan tikus dari Skinner menggambarkan

dengan jelas prinsip penguatan. Ketika suatu perilaku menghasilkan hasil yang menguntungkan (sesuatu yang berkontribusi pada kesejahteraan atau kelangsungan hidup hewan), perilaku itu lebih mungkin diulang di masa depan dalam kondisi yang sama. Meskipun prinsip penguatan pertama kali diilustrasikan secara sistematis pada hewan laboratorium, penguatan adalah proses alami yang juga mempengaruhi perilaku manusia. Dalam Sains dan Perilaku Manusia, Skinner membahas peran penguatan dalam menentukan berbagai perilaku manusia. Sebagaimana dinyatakan oleh Sulzer-Azaroff dan Mayer (1991), penguatan dapat terjadi secara alami, sebagai hasil dari interaksi kita sehari-hari dengan lingkungan sosial dan fisik kita, atau mungkin direncanakan sebagai bagian dari program modifikasi perilaku yang digunakan untuk mengubah perilaku seseorang. Gambar 3.1 memberikan contoh penguatan.





Seperti yang dapat Anda lihat dari masing-masing contoh pada gambar 3.1 penguatan didefinisikan sebagai berikut:

- a. Terjadinya perilaku tertentu
- b. diikuti oleh konsekuensi langsung
- c. yang menghasilkan penguatan perilaku. (Orang itu lebih mungkin untuk terlibat dalam perilaku lagi di masa depan)

Perilaku yang diperkuat melalui proses penguatan disebut perilaku operan. Perilaku operan bertindak pada lingkungan untuk menghasilkan konsekuensi dan, pada gilirannya, dikendalikan oleh, atau terjadi lagi di masa depan sebagai akibat dari, konsekuensi langsungnya. Konsekuensi yang memperkuat perilaku operan disebut penguatan.

Contoh lain, anak yang menangis di malam hari ketika orang tuanya membaringkannya di tempat tidur. Anak menangis adalah perilaku operan. Penguatan tangisannya adalah perhatian orang tua. Karena menangis di malam hari

mengakibatkan konsekuensi langsung ini (penguat), tangisan anak diperkuat: Ia lebih cenderung menangis di malam hari di hari-hari berikutnya.

Tabel 3.1 Contoh Penguatan

| No | Contoh Penguatan |
|----|---|
| 1 | Seorang anak menangis di malam hari setelah dibaringkan dan orang tuanya datang ke kamarnya untuk menghiburnya dan menenangkannya. Akibatnya, anak sekarang lebih sering menangis menjelang tidur. |
| 2 | Seorang wanita menunggu bus membuka payungnya saat hujan. Payung mencegah hujan memukulnya. Sekarang dia selalu membuka payungnya saat hujan. |
| 3 | Ketika koki memasak steak yang matang, itu menghasilkan asap. Dia menyalakan kipas angin, dan asap keluar dari dapur. Dia sekarang lebih cenderung menyalakan kipas angin ketika dia memasak steak yang matang. |
| 4 | Seorang mahasiswa menjawab pertanyaan panduan belajar untuk kelas modifikasi perilakunya. Ketika dia tidak bisa menemukan jawaban untuk pertanyaan, dia bertanya kepada temannya yang sudah mengikuti kelas. Temannya memberi tahu dia jawaban yang benar. Akibatnya, dia cenderung bertanya padanya teman untuk jawaban atas pertanyaan yang tidak diketahuinya. |
| 5 | Seorang guru tersenyum pada Johnny dan memujinya ketika dia duduk di kursinya dan memperhatikan di kelas. Akibatnya, Johnny lebih cenderung duduk di kursinya dan memperhatikan (yaitu, melihat gurunya ketika dia mengajar) |
| 6 | Ketika Patricia pergi ke tempat tidur sementara |

suaminya menonton TV, suara itu membuatnya naik. Dia menggunakan penyumbat telinga untuk menghilangkan suara TV dan bisa tertidur. Akibatnya, dia lebih cenderung menggunakan penyumbat telinga ketika dia pergi tidur dengan TV menyala.

7 Alih-alih membayar pekerja per jam, perusahaan manufaktur sepeda mulai membayar upah per satuan, di mana pekerja di jalur perakitan mendapatkan sejumlah uang untuk setiap sepeda yang mereka kumpulkan. Akibatnya, para pekerja mengumpulkan lebih banyak sepeda setiap hari dan dapatkan lebih banyak uang.

8 Seorang anak berusia 2 tahun mengamuk (menangis dan menjerit) di toko kelontong ketika dia menuntut permen dan ibunya mengatakan tidak. Ibunya akhirnya membelikannya permen dan dia menghentikan amarahnya. Akibatnya, sang ibu lebih cenderung memberinya permen saat dia menuntutnya dan mengamuk. Selain itu, anak lebih cenderung mengamuk di toko karena menghasilkan permen dari ibunya.

2. Penguatan Positif dan Negatif

Sangat penting untuk diingat bahwa penguatan positif dan negatif adalah proses yang memperkuat perilaku; yaitu, keduanya meningkatkan probabilitas bahwa perilaku akan terjadi di masa depan. Penguatan positif dan negatif hanya dibedakan oleh sifat konsekuensi yang mengikuti perilaku.

Tabel 3.2 perbedaan penguatan positif dan negatif

| Penguatan Positif | Penguatan Negatif |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Terjadinya suatu perilaku ▪ diikuti oleh penambahan stimulus (penguat) atau peningkatan intensitas stimulus ▪ yang menghasilkan penguatan perilaku. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Terjadinya suatu perilaku ▪ diikuti oleh penghilangan rangsangan (rangsangan permusuhan) atau penurunan intensitas rangsangan ▪ yang menghasilkan penguatan perilaku |

Stimulus adalah objek atau peristiwa yang dapat dideteksi oleh salah satu indera, dan dengan demikian memiliki potensi untuk mempengaruhi orang tersebut. Objek atau peristiwa dapat menjadi fitur lingkungan fisik atau lingkungan sosial (perilaku orang atau orang lain).

Dalam penguatan positif, rangsangan yang disajikan atau yang muncul setelah perilaku disebut penguat positif. Dalam penguatan negatif, stimulus yang dihilangkan atau dihindari setelah perilaku disebut stimulus permusuhan. Perbedaan mendasar, oleh karena itu, adalah bahwa dalam penguatan positif, respons menghasilkan stimulus (penguat positif), sedangkan dalam penguatan negatif, respons menghilangkan atau mencegah terjadinya stimulus (stimulus

permusuhan). Dalam kedua kasus, perilaku lebih mungkin terjadi di masa depan.

Misalnya, Perilaku ibu membelikan permen untuk anaknya menghasilkan penghentian kemarahan anak (stimulus permusuhan dihilangkan). Akibatnya, sang ibu lebih cenderung membeli permen untuk anaknya ketika ia mengamuk di sebuah toko. Ini adalah contoh penguatan negatif. Di sisi lain, ketika anak mengamuk, ia mendapat permen (penguat positif disajikan). Akibatnya, ia lebih cenderung mengamuk di toko. Ini adalah contoh penguatan positif.

Hal penting untuk diingat tentang penguatan positif dan penguatan negatif adalah bahwa keduanya memiliki dampak yang sama pada perilaku yaitu sama-sama memperkuat suatu perilaku. Penguatan selalu didefinisikan oleh efek yang dimilikinya terhadap perilaku. perhatikan contoh berikut: Seorang anak menyelesaikan tugas akademis secara mandiri dan gurunya berjalan ke mejanya, mengatakan "Kerja bagus," dan menepuk punggungnya. Dalam hal ini, kami tidak dapat memastikan karena tidak cukup informasi yang disajikan. Situasi ini akan menjadi contoh penguatan positif hanya jika, sebagai akibat dari pujian dan tepukan di punggung, anak itu lebih mungkin untuk menyelesaikan tugas

akademik secara mandiri di masa depan. Ingat, ini adalah definisi fungsional dari penguatan: Konsekuensi dari perilaku meningkatkan kemungkinan bahwa perilaku tersebut akan terjadi lagi di masa depan.

Bagi sebagian besar anak-anak, pujian dan perhatian guru adalah penguat yang akan melakukannya memperkuat perilaku menyelesaikan tugas akademik. Namun, untuk beberapa anak (beberapa anak autisme, misalnya), perhatian guru mungkin tidak menjadi penguat. Oleh karena itu, pujian dan tepukan di punggung tidak akan memperkuat perilaku. Durand dan rekan-rekannya mengilustrasikan bahwa untuk menentukan apakah konsekuensi tertentu akan menjadi penguat bagi orang tertentu, Anda harus mencobanya dan mengukur pengaruhnya terhadap perilaku tersebut. Bekerja dengan anak-anak yang memiliki gangguan perkembangan yang parah, mereka membandingkan dua konsekuensi untuk kinerja akademik mereka. Durand menekankan pentingnya mengidentifikasi penguat dengan mengukur efeknya pada perilaku.

Setiap kali Anda harus menganalisis suatu situasi dan menentukan apakah itu menggambarkan penguatan positif atau negatif, tanyakan pada diri sendiri tiga pertanyaan berikut:

- a. Apa perilakunya?
- b. Apa yang terjadi segera setelah perilaku itu? (Apakah stimulus ditambahkan atau dihapus?)
- c. Apa yang terjadi dengan perilaku di masa depan? (Apakah perilaku diperkuat? Atau perilaku tidak terjadi lagi?)

3. Penguatan Sosial

Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, penguatan dapat melibatkan penambahan penguat (penguatan positif) atau penghapusan stimulus permusuhan (penguatan negatif) mengikuti perilaku. Dalam kedua kasus, perilaku diperkuat. Untuk penguatan positif dan negatif, perilaku dapat menghasilkan konsekuensi melalui tindakan orang lain atau melalui kontak langsung dengan lingkungan fisik.

Ketika suatu perilaku menghasilkan konsekuensi yang menguatkan melalui tindakan orang lain, proses itu adalah penguatan sosial. Contoh **penguatan sosial positif** misalnya meminta teman sekamarnya Anda untuk membawakan Anda sekantong keripik. Contoh penguatan sosial negatif meminta teman sekamarnya Anda untuk mematikan TV ketika terlalu keras. Dalam kedua kasus, konsekuensi perilaku dihasilkan melalui tindakan dari orang lain. Ketika perilaku menghasilkan konsekuensi penguatan melalui kontak

langsung dengan lingkungan fisik, proses tersebut adalah **penguatan otomatis**. Contoh penguatan positif otomatis jika Anda pergi ke dapur dan dapatkan chip untuk dirimu sendiri. Contoh penguatan negatif otomatis adalah jika Anda mendapatkan remote dan tidak dapat digunakan untuk volume TV. Dalam kedua kasus, konsekuensi penguat tidak diproduksi oleh orang lain.

Salah satu jenis penguatan positif melibatkan kesempatan untuk terlibat dalam perilaku yang disukai anak sebagai konsekuensi untuk perilaku probabilitas rendah (perilaku yang kurang disukai), untuk meningkatkan perilaku probabilitas rendah. Prinsip ini berlaku ketika orang tua meminta putra kelas empat mereka untuk menyelesaikan pekerjaan rumahnya sebelum ia bisa keluar untuk bermain dengan teman-temannya. Kesempatan untuk bermain (perilaku probabilitas tinggi) setelah menyelesaikan pekerjaan rumah (perilaku probabilitas rendah) memperkuat perilaku melakukan pekerjaan rumah; artinya, itu membuat anak lebih mungkin menyelesaikan pekerjaan rumahnya.

4. Perilaku Melarikan Diri dan Menghindar

Ketika mendefinisikan penguatan negatif, perbedaan dibuat antara melarikan diri dan menghindar. Dalam perilaku melarikan diri, terjadinya perilaku menghasilkan penghentian

stimulus permusuhan yang sudah ada ketika perilaku terjadi. Yaitu, orang tersebut melarikan diri dari stimulus permusuhan dengan terlibat dalam perilaku tertentu, dan perilaku itu diperkuat. Dalam perilaku menghindar, terjadinya perilaku mencegah presentasi dari stimulus permusuhan. Artinya, orang tersebut menghindari stimulus permusuhan dengan terlibat dalam perilaku tertentu, dan perilaku itu diperkuat.

Dalam situasi penghindaran, stimulus peringatan sering menandakan terjadinya stimulus permusuhan, dan orang tersebut terlibat dalam perilaku penghindaran ketika stimulus peringatan ini hadir. Baik melarikan diri dan menghindar adalah jenis penguatan negatif; oleh karena itu, keduanya menghasilkan peningkatan tingkat perilaku yang menghentikan atau menghindari stimulus permusuhan

Perbedaan antara pelarian dan penghindaran ditunjukkan dalam situasi berikut. Tikus laboratorium ditempatkan di ruang percobaan yang memiliki dua sisi yang dipisahkan oleh penghalang; tikus dapat melompati penghalang untuk bergerak dari satu sisi ke sisi lainnya. Di lantai ruangan adalah jaringan listrik yang dapat digunakan untuk memberikan kejutan ke satu sisi atau yang lain. Setiap kali kejutan disajikan di sisi kanan ruangan, tikus melompat ke sisi kiri, sehingga lolos dari kejutan. Melompat ke sisi kiri

ruangan adalah perilaku melarikan diri karena tikus melarikan diri dari stimulus permusuhan (syok). Kapan guncangan diterapkan ke sisi kiri, tikus melompat ke sisi kanan. Tikus mempelajari perilaku melarikan diri ini dengan agak cepat dan melompat ke sisi lain ruangan segera setelah guncangan diterapkan. Dalam situasi penghindaran, nada disajikan tepat sebelum guncangan diterapkan. (Tikus memiliki pendengaran yang lebih baik daripada penglihatan).

Setelah sejumlah contoh di mana nada disajikan tepat sebelum goncangan, tikus mulai melompat ke sisi lain ruangan segera setelah mendengar nada. Nada adalah stimulus peringatan; tikus menghindari kejutan dengan melompat ke sisi lain segera setelah stimulus peringatan disajikan.

Tabel 3.3 contoh perilaku melarikan diri dan menghindar

| Melarikan Diri | Menghindar |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Seseorang melangkah tanpa alas kaki di aspal panas dan segera melangkah ke rumput. Melangkah ke atas rumput menghasilkan pelarian dari panas aspal yang panas. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Seseorang memakai sepatu saat dia berjalan di atas aspal panas. Mengenakan sepatu menghasilkan penghindaran panas dari aspal panas. |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anda menyalakan mobil dan seseorang menyalakan radio | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anda mengecilkan volume di radio mobil sebelum Anda |

| | |
|--|---|
| dengan volume yang besar. Anda mengecilkan volume untuk menghindari suara yang menusuk telinga | memulai menyalakan mobil. Dalam hal ini, Anda menghindari kebisingan dari radio. |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anda duduk di bioskop dekat sekelompok besar anak-anak. Mereka sangat ribut selama pemutaran film, sehingga Anda pindah ke kursi yang jauh dari mereka untuk menghindari kebisingan. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anda berjalan ke bioskop dan duduk jauh dari sekelompok anak-anak. Dengan cara ini, Anda menghindari kebisingan yang dihasilkannya. |

5. Penguat yang Dikondisikan dan Tidak Dikondisikan

Penguatan adalah proses alami yang mempengaruhi perilaku manusia dan hewan lainnya. Melalui proses evolusi, kita mewarisi karakteristik biologis tertentu yang berkontribusi pada kelangsungan hidup kita. Salah satu karakteristik yang kami warisi adalah kemampuan untuk mempelajari perilaku baru melalui penguatan. Secara khusus, rangsangan tertentu secara alami memperkuat karena kemampuan perilaku kita untuk diperkuat oleh rangsangan ini memiliki nilai bertahan hidup (Cooper, Heron, & Heward ; 2007). Misalnya, makanan, air, dan rangsangan seksual

adalah penguat positif alami karena mereka berkontribusi pada kelangsungan hidup individu dan spesies. Melarikan diri dari stimulasi yang menyakitkan atau stimulasi tingkat ekstrem (dingin, panas, atau stimulasi tidak menyenangkan atau permusuhan lainnya) secara alami memperkuat secara negatif karena melarikan diri dari atau menghindari stimuli ini juga berkontribusi pada kelangsungan hidup. Penguat alami ini disebut **penguat tak terkondisi** karena mereka berfungsi sebagai penguat pertama kali disajikan kepada sebagian besar manusia; tidak ada pengalaman sebelumnya dengan rangsangan ini diperlukan bagi mereka untuk berfungsi sebagai penguat. Penguat tanpa syarat kadang-kadang disebut penguat utama. Rangsangan ini adalah penguat tanpa syarat karena mereka memiliki kepentingan biologis (Cooper et al ; 2007)

Penguat yang dikondisikan (juga disebut penguat sekunder) adalah stimulus yang dulunya netral (stimulus netral saat ini tidak berfungsi sebagai penguat; yaitu, ia tidak mempengaruhi perilaku yang mengikutinya) tetapi menjadi mapan sebagai penguat dengan dipasangkan dengan penguat tanpa syarat atau penguat terkondisi yang sudah mapan. Misalnya, perhatian orang tua adalah penguat yang dikondisikan untuk sebagian besar anak-anak karena

perhatian dipasangkan dengan pengiriman makanan, kehangatan, dan penguat lainnya berkali-kali dalam perjalanan kehidupan anak kecil. Uang mungkin merupakan penguat terkondisi yang paling umum. Uang adalah penguat yang dikondisikan karena dapat membeli (dipasangkan dengan) berbagai macam penguat tanpa syarat dan terkondisi sepanjang hidup seseorang. Jika Anda tidak bisa lagi menggunakan uang untuk membeli sesuatu, itu tidak akan menjadi penguat yang dikondisikan. Orang tidak akan bekerja atau terlibat dalam perilaku apa pun untuk mendapatkan uang jika itu tidak dapat digunakan untuk mendapatkan penguat lainnya. Ini menggambarkan satu poin penting tentang penguat yang dikondisikan: Mereka terus menjadi penguat hanya jika mereka setidaknya kadang-kadang dipasangkan dengan bala bantuan lainnya.

Hampir setiap stimulus dapat menjadi penguat yang dikondisikan jika dipasangkan dengan penguat yang ada. Misalnya, ketika pelatih mengajar lumba-lumba untuk melakukan trik di taman air, mereka menggunakan clicker genggam untuk memperkuat perilaku lumba-lumba. Di awal proses pelatihan, pelatih memberikan ikan sebagai penguat dan memasang suara klik dengan pengiriman ikan untuk dimakan. Akhirnya, bunyi klik itu sendiri menjadi penguat

yang dikondisikan. Setelah itu, pelatih sesekali memasang suara dengan penguat tanpa syarat (ikan) sehingga bunyi klik terus menjadi penguat yang dikondisikan (Pryor, 1985). Stimulus netral seperti chip poker plastik atau sepotong kecil karton berwarna dapat digunakan sebagai penguat yang dikondisikan (atau token) untuk memodifikasi perilaku manusia dalam program penguatan token. Dalam program penguatan token, token disajikan kepada orang tersebut setelah perilaku yang diinginkan, dan kemudian orang tersebut menukar token dengan penguat lainnya (disebut backup reinforcers). Karena token dipasangkan dengan (ditukar dengan) penguat cadangan, token itu sendiri menjadi penguat untuk perilaku yang diinginkan.

Ketika penguat yang dikondisikan dipasangkan dengan berbagai penguat lainnya, itu disebut **penguat yang dikondisikan secara umum**. Uang adalah penguat yang dikondisikan secara umum karena dipasangkan dengan (ditukar dengan) berbagai penguat yang hampir tak terbatas. Akibatnya, uang adalah penguat kuat yang kecil kemungkinannya untuk mengurangi nilainya (Menjadi kenyang) ketika diakumulasi. Artinya, kekenyangan (kehilangan nilai sebagai penguat) kecil kemungkinannya terjadi pada penguat umum seperti uang. Token yang

digunakan dalam token economy adalah contoh lain dari penguat yang dikondisikan secara umum karena mereka ditukar dengan berbagai penguat cadangan lainnya. Akibatnya, orang dapat mengumpulkan token tanpa kejenuhan yang cepat. Pujian juga merupakan penguat yang dikondisikan secara umum karena pujian dipasangkan dengan banyak penguat lain sepanjang hidup seseorang.

6. Faktor yang Mempengaruhi Efektifitas Penguatan

a. Kesegeraan

Waktu antara terjadinya suatu perilaku dan konsekuensi yang menguat adalah penting. Agar konsekuensi menjadi paling efektif sebagai penguat, itu harus terjadi segera setelah perilaku terjadi (setelah respons). Semakin lama penundaan antara respons dan konsekuensinya, konsekuensinya semakin tidak efektif, kedekatan atau hubungan antara keduanya melemah. Jika waktu antara respons dan konsekuensinya menjadi terlalu lama dan tidak ada persentuhan, konsekuensinya tidak akan berpengaruh pada perilaku. Sebagai contoh, jika Anda ingin mengajari anjing Anda untuk duduk sesuai perintah dan Anda memberi anjing hadiah 5 menit setelah itu dilakukan perilaku, memperlakukan tidak akan berfungsi sebagai penguat untuk duduk. Dalam hal ini, penundaan akan terlalu

lama. Sebaliknya, memperlakukan akan berfungsi sebagai penguat untuk perilaku apa pun yang anjing terlibat segera sebelum menerima perlakuan (mungkin mengemis, yang biasanya perilaku diperkuat dengan memperlakukan). Sebaliknya, jika Anda segera memberi penguatan setelah anjing duduk maka anjing akan lebih cenderung duduk di masa depan ketika diberi perintah yang sesuai.

Pertimbangkan pentingnya penguatan segera pada perilaku sosial. Ketika Anda berbicara dengan seseorang, Anda menerima tanggapan sosial langsung dari pendengar, seperti senyum, anggukan kepala, kontak mata, dan tawa, yang memperkuat perkataan hal-hal yang Anda katakan. Penguat sosial ini memperkuat perilaku sosial Anda yang sesuai. Anda belajar apa yang pantas untuk dikatakan dan apa yang tidak pantas, sesuai dengan respons langsung dari pendengar. Misalnya, jika Anda menceritakan lelucon dan orang-orang tertawa, Anda lebih cenderung mengulangi lelucon itu di masa depan. Jika Anda tidak langsung tertawa, Anda akan cenderung menceritakan lelucon di masa depan

b. Konsisten

Jika respons secara konsisten diikuti oleh konsekuensi langsung, konsekuensi tersebut lebih mungkin untuk memperkuat respons. Ketika respons menghasilkan

konsekuensi dan konsekuensi tidak terjadi kecuali respons terjadi pertama kali, kami mengatakan bahwa ada kemungkinan antara respons dan konsekuensi. Ketika kontingensi ada, konsekuensinya lebih mungkin untuk memperkuat respons (mis., Lihat Borrero, Vollmer & Wright, 2002). Pertimbangkan contoh memutar kunci pada kunci kontak Anda untuk memulai mobil. Ini adalah contoh kemungkinan: Setiap kali Anda memutar kunci, mobil mulai. Perilaku memutar kunci diperkuat oleh start mesin. Jika mesin hanya menghidupkan kadang-kadang ketika Anda memutar kunci, dan jika itu kadang-kadang ketika Anda tidak memutar kunci, perilaku memutar kunci di mobil khusus ini tidak akan sangat kuat. Seseorang lebih cenderung mengulangi perilaku ketika itu menghasilkan konsekuensi penguatan yang konsisten. Artinya, suatu perilaku diperkuat ketika penguat bergantung pada perilaku (ketika penguat terjadi hanya jika perilaku terjadi).

c. Membuat Operasi

Beberapa peristiwa dapat membuat konsekuensi tertentu lebih kuat di beberapa waktu daripada di waktu lain. Misalnya, makanan adalah penguat yang lebih kuat untuk orang yang belum makan baru-baru ini daripada orang yang baru saja selesai makan besar. Demikian juga, air adalah

penguat yang lebih kuat bagi seseorang yang belum minum sepanjang hari daripada bagi seseorang yang baru saja menghabiskan segelas besar air. Air atau minuman lain lebih menguatkan bagi orang yang hanya makan popcorn asin dalam jumlah besar daripada orang yang tidak. (Itulah sebabnya beberapa bar memberi Anda popcorn asin gratis.) Dalam contoh ini, makan popcorn asin adalah peristiwa yang membuat makanan dan cairan lebih menguat. Peristiwa ini yang mengubah nilai stimulus sebagai penguat disebut operasi mendirikan (Michael, 1982, 1993b). Dengan kata lain, ini adalah operasi yang menetapkan efektivitas penguat pada waktu tertentu atau dalam situasi tertentu dan membuat perilaku yang menghasilkan penguat itu lebih mungkin terjadi.

Menetapkan operasi juga mempengaruhi efektivitas penguatan negatif. Ketika suatu peristiwa meningkatkan keengganan stimulus, melarikan diri dari atau menghilangkan stimulus menjadi lebih kuat. Misalnya, sakit kepala bisa menjadi penyebab operasi musik keras lebih tidak disenangi; Oleh karena itu, mematikan musik yang keras lebih menguat ketika Anda sakit kepala. (Anda lebih cenderung mematikan musik keras ketika Anda sakit kepala.) Pertimbangkan contoh lain. Sinar matahari

merupakan hal baik bagi kebanyakan orang, tetapi ketika seseorang memiliki masalah dengan sengatan panas, maka ia akan melarikan diri dari sinar matahari yang terik. Oleh karena itu, sengatan matahari yang panas adalah operasi yang membuat seseorang akan berenang atau duduk di tempat teduh karena perilaku ini mengakhiri panas matahari (rangsangan permusuhan). Beberapa obat meningkatkan sensitivitas Anda terhadap sinar matahari. Oleh karena itu, minum obat-obatan semacam itu adalah operasi yang membuat pelarian dari sinar matahari langsung menjadi lebih kuat. Akibatnya, perilaku mengenakan topi atau kacamata hitam atau tinggal di dalam rumah diperkuat.

d. Perbedaan individu

Kemungkinan konsekuensi menjadi penguat bervariasi dari orang ke orang, jadi penting untuk menentukan bahwa konsekuensi tertentu adalah penguat untuk orang tertentu. Penting untuk tidak mengasumsikan bahwa stimulus tertentu akan menjadi penguat untuk seseorang hanya karena tampaknya menjadi penguat bagi kebanyakan orang. Sebagai contoh, pujian mungkin tidak berarti bagi sebagian orang, meskipun itu merupakan penguat bagi kebanyakan orang. Permen coklat mungkin menjadi penguat bagi sebagian besar anak-anak, tetapi tidak

untuk anak yang alergi terhadap cokelat dan jatuh sakit ketika dia memakannya. Bab 15 membahas berbagai cara untuk mengidentifikasi konsekuensi mana yang berfungsi sebagai penguat bagi masyarakat.

e. Besaran

Karakteristik lain dari stimulus yang terkait dengan kekuatannya sebagai penguat adalah jumlah atau besarnya. Mengingat operasi pembentukan yang tepat, umumnya, efektivitas stimulus sebagai penguat lebih besar jika jumlah atau besarnya stimulus lebih besar. Ini berlaku untuk penguatan positif dan negatif. Penguat positif yang lebih besar memperkuat perilaku yang menghasilkannya ke tingkat yang lebih besar daripada jumlah yang lebih kecil atau besarnya penguat yang sama. Misalnya, seseorang akan bekerja lebih lama dan lebih keras untuk sejumlah besar uang daripada sejumlah kecil. Demikian juga, penghentian stimulus permusuhan yang lebih intens memperkuat perilaku yang menghentikannya lebih dari terminasi yang lebih rendah atau intensitas stimulus yang sama. Misalnya, seseorang akan bekerja lebih keras atau melakukan lebih banyak perilaku untuk mengurangi atau menghilangkan stimulus yang sangat menyakitkan daripada stimulus yang agak menyakitkan. Anda akan bekerja jauh lebih keras

untuk melarikan diri dari gedung yang terbakar daripada keluar dari matahari yang terik.

Tabel 3.4 Resume Faktor penyebab efektifitas penguatan

| Faktor Penyebab | Penjelasan |
|------------------------|---|
| Kesegeraan | Stimulus lebih efektif sebagai penguat ketika disampaikan segera setelah perilaku. |
| Kemungkinan | Stimulus lebih efektif sebagai penguat ketika disampaikan bergantung pada perilaku. |
| Mendirikan operasi | Perampasan dan peristiwa lain membuat stimulus lebih efektif sebagai penguat pada waktu tertentu. |
| perbedaan individu | penguat bervariasi dari orang ke orang. |
| Besaran | Umumnya, stimulus yang lebih intens adalah penguat yang lebih efektif |

7. Jadwal Penguatan

Jadwal penguatan untuk perilaku tertentu menentukan apakah setiap respons diikuti oleh penguat atau apakah hanya beberapa tanggapan diikuti oleh penguat. Jadwal penguatan yang terus menerus dapat menguatkan respon. Sebaliknya, dalam jadwal penguatan yang terputus-putus, setiap kemunculan respons tidak diperkuat atau kadang-kadang diperkuat. Perhatikan contoh berikut. Radina baru-baru ini

disewa oleh sebuah perusahaan yang membuat furnitur, dan pekerjaannya melibatkan meniduri kenop pintu. Hari pertama di tempat kerja, asisten menunjukkan kepada Maria cara memasang kenop dengan benar. Pengawas itu kemudian memperhatikan Maria melakukan pekerjaan itu selama beberapa menit pertama dan memujinya setiap kali dia memasang kenop pintu lemari dengan benar. Ini adalah jadwal terus menerus karena setiap respons (menggencangkan kenop dengan benar) diikuti oleh konsekuensi yang menguatkan (pujian dari penyelia). Setelah beberapa menit pertama pekerjaan Radina, asisten pergi dan kembali sesekali di siang hari, menyaksikan Radina melakukan pekerjaannya, dan memuji dia ketika dia memasang kenop dengan benar. Ini adalah jadwal penguatan yang terputus-putus karena perilaku Radina memasang kenop di pintu tidak diperkuat setiap kali hal itu terjadi.

Ferster dan Skinner (1957) mempelajari berbagai jenis jadwal penguatan. Dalam percobaan mereka, merpati di ruang percobaan mematak cakram bulat (atau kunci) yang dipasang di dinding ruang di depan mereka. Kunci dapat menyala, dan peralatan secara otomatis mencatat setiap kecupan kunci. Sebagai penguat untuk perilaku mematak kunci, sejumlah kecil makanan dikirim melalui lubang di dinding di bawah

kunci. Ferster dan Skinner menggambarkan empat jenis jadwal dasar: rasio tetap, rasio variabel, interval tetap, dan interval variabel. Meskipun jadwal penguatan ini awalnya dipelajari dengan hewan laboratorium, mereka juga diterapkan pada perilaku manusia.

a. Rasio Tetap

Dalam jadwal rasio tetap dan rasio variabel penguatan, pengiriman penguat didasarkan pada jumlah respons yang terjadi. Dalam jadwal rasio tetap, sejumlah respons tertentu atau tetap harus terjadi sebelum penguat dikirim. Artinya, penguat disampaikan setelah sejumlah tanggapan. Misalnya, dalam jadwal rasio tetap 5, penguat mengikuti setiap tanggapan kelima. Dalam jadwal rasio tetap, jumlah respons yang diperlukan sebelum bala bantuan disampaikan tidak berubah. Ferster dan Skinner (1957) menemukan bahwa merpati akan terlibat dalam tingkat tinggi menanggapi jadwal rasio tetap; sering ada jeda singkat dalam menanggapi setelah pengiriman penguat. Ferster dan Skinner menyelidiki jadwal rasio tetap mulai dari rasio tetap 2 hingga rasio tetap 400, di mana 400 tanggapan harus terjadi sebelum penguat dikirim. Biasanya, tingkat tanggapan lebih besar ketika lebih banyak tanggapan diperlukan untuk penguatan dalam jadwal rasio tetap.

Jadwal rasio tetap penguatan kadang-kadang digunakan dalam pengaturan akademik atau pekerjaan untuk mempertahankan perilaku yang sesuai.

Perhatikan contoh: Feri seorang dewasa berusia 26 tahun dengan keterbelakangan mental parah yang bekerja di bagian pengemasan pabrik untuk pengiriman. Ketika bagian-bagian datang pada ban berjalan, Feri mengambilnya dan memasukkannya ke dalam kotak. Pengawas Feri memberikan token (penguat yang dikondisikan) setelah setiap 20 bagian yang dipaket Feri. Ini adalah contoh dari rasio tetap 20. Saat makan siang dan setelah bekerja, Feri menukar tokennya dengan penguat cadangan (mis., Makanan ringan atau pop). Jadwal rasio tetap dapat digunakan dalam pengaturan sekolah dengan memberikan siswa penguat (seperti bintang, stiker, atau nilai bagus) untuk menyelesaikan sejumlah masalah atau tugas akademik lainnya dengan benar.

b. Rasio variabel

Dalam jadwal rasio variabel, seperti dalam jadwal rasio tetap, pengiriman penguat didasarkan pada jumlah respons yang terjadi, tetapi dalam kasus ini, jumlah respons yang diperlukan untuk penguatan bervariasi setiap kali, di sekitar angka rata-rata. Artinya, penguat disampaikan

setelah rata-rata x tanggapan. Misalnya, dalam jadwal rasio 10 variabel, penguat diberikan setelah rata-rata 10 tanggapan. Jumlah respons yang diperlukan untuk masing-masing penguat dapat berkisar dari hanya 2 atau 3 hingga 20 atau 25, tetapi jumlah rata-rata respons sama dengan 10. Ferster dan Skinner (1957) mengevaluasi jadwal rasio variabel dengan merpati dan menemukan bahwa jadwal tersebut menghasilkan tingkat tanggapan yang tinggi dan stabil; berbeda dengan jadwal rasio tetap, ada sedikit jeda setelah pengiriman penguat. Dalam penelitian mereka, Ferster dan Skinner mengevaluasi berbagai jadwal rasio variabel, termasuk beberapa yang membutuhkan sejumlah besar tanggapan untuk penguatan (mis., rasio variabel 360).

Beberapa jadwal rasio variabel ada secara alami; yang lain mungkin dibuat dengan sengaja. Perhatikan lagi contoh, Feri pria dengan keterbelakangan mental yang mengemas bagian-bagian di sebuah pabrik. Pengawas dapat memperkuat kinerja karyanya pada jadwal rasio variabel 20 dengan memberikan token setelah rata-rata 20 bagian paket Feri. Kadang-kadang jumlah respons yang dibutuhkan akan kurang dari 20 dan kadang-kadang lebih dari 20. Jumlah respons yang diperlukan untuk pengiriman token tertentu tidak dapat diprediksi oleh Feri, berbeda dengan jadwal

rasio tetap 20, di mana token diberikan setelah setiap 20 tanggapan (bagian yang dikemas).

c. Interval Tetap

Dengan jadwal interval (interval tetap, interval variabel), respons diperkuat hanya jika terjadi setelah interval waktu berlalu. Tidak masalah berapa banyak respons yang terjadi; segera setelah interval waktu yang ditentukan telah berlalu, respons pertama yang terjadi diperkuat. Dalam jadwal interval tetap, interval waktu ditetapkan, atau tetap sama setiap waktu. Sebagai contoh, dalam interval tetap 20 detik jadwal penguatan, respons pertama yang terjadi setelah 20 detik telah berlalu menghasilkan penguat. Respons yang terjadi sebelum 20 detik tidak diperkuat; mereka tidak berpengaruh pada pengiriman penguat berikutnya (mis., mereka tidak mendatangkannya lebih cepat). Setelah 20 detik berlalu, penguat tersedia, dan respons pertama yang terjadi diperkuat. Kemudian, 20 detik kemudian, penguat tersedia lagi, dan respons pertama yang terjadi menghasilkan penguat.

Perhatikan lagi contoh Feri, yang mengemas bagian-bagian dalam sebuah pabrik. Jadwal interval tetap 30 menit akan berlaku jika pengawas datang sekali setiap 30 menit

dan memberi Feri tanda untuk respons pertama (mengemas sebagian) yang terjadi. Jumlah bagian yang dikemas Feri selama 30 menit tidak akan relevan. Pengawas akan memberikan token (penguat) untuk paket Feri pada bagian pertama yang dia lihat setelah interval 30 menit. Ini berbeda dari jadwal Rasio tetap atau rasio interval, di mana Feri mendapat tanda untuk jumlah bagian yang dia paket. Dalam jadwal interval tetap, hanya satu respons yang diperlukan untuk penguatan, tetapi harus terjadi setelah interval.

d. Interval variabel

Dalam jadwal penguatan interval variabel, seperti dalam jadwal interval tetap, penguat dikirimkan untuk respons pertama yang terjadi setelah interval waktu telah berlalu. Perbedaannya adalah bahwa dalam jadwal interval variabel, setiap interval waktu memiliki panjang yang berbeda. Interval bervariasi di sekitar waktu rata-rata. Misalnya, dalam jadwal interval variabel 20 detik, kadang-kadang interval lebih dari 20 detik dan di waktu lain kurang dari 20 detik. Panjang interval tidak dapat diprediksi setiap waktu, tetapi panjang rata-rata adalah 20 detik. Ferster dan Skinner (1957) menyelidiki berbagai jadwal penguatan interval variabel. Mereka menemukan bahwa pola menanggapi jadwal interval variabel berbeda dari pola pada

jadwal interval tetap. Pada jadwal interval variabel, perilaku merpati (mematuk kunci) terjadi pada tingkat yang stabil, sedangkan pada jadwal interval tetap, frekuensi menurun di bagian awal interval dan meningkat di dekat akhir interval. Karena lamanya interval — dan dengan demikian ketersediaan penguat — tidak dapat diprediksi dalam jadwal interval variabel, pola tanggapan yang tidak aktif ini tidak berkembang.

Sekali lagi, perhatikan kasus Feri yang mengemas bagian-bagian di sebuah pabrik. Menggunakan jadwal interval variabel 30 menit, pengawas akan datang pada interval waktu yang tidak terduga (mis., Setelah 5 menit, 22 menit, 45 menit, 36 menit) dan memberikan tanda kepada Feri untuk paket Feri yang pertama dilihatnya dengan berbagai interval waktu akan rata-rata 30 menit. Penguat (token) akan diberikan untuk respons pertama setelah interval. Pada jadwal interval variabel 30 menit, Feri akan mengemas paket dengan lebih mantap sepanjang hari. Perlambatan dan percepatan laju pekerjaannya yang diamati pada jadwal interval tetap 30 menit tidak akan terjadi karena panjang interval tidak dapat diprediksi.

Tabel 3.5 jadwal penguatan

| Jadwal Penguatan | Penjelasan |
|------------------|------------|
|------------------|------------|

| | |
|-------------------|--|
| Rasio tetap | Penguatan diberikan setelah sejumlah tanggapan. Menghasilkan tingkat perilaku yang tinggi, dengan jeda setelah penguatan |
| Rasio variabel | Penguatan diberikan setelah rata-rata x tanggapan. Menghasilkan tingkat perilaku yang tinggi dan stabil, tanpa jeda setelah penguatan. |
| Interval tetap | Penguatan diberikan untuk respons pertama yang terjadi setelah interval waktu yang tetap. Menghasilkan tingkat perilaku yang rendah, dengan pola on-and-off. Tingkat respons meningkat di dekat akhir interval |
| Interval variabel | Penguatan diberikan untuk respons pertama yang terjadi setelah interval waktu variabel. Menghasilkan tingkat perilaku yang stabil, rendah hingga sedang, tanpa pola hidup-mati. |

8. Memperkuat Dimensi Perilaku yang Berbeda

Meskipun penguatan sering digunakan untuk meningkatkan laju suatu perilaku, penguatan juga dapat mempengaruhi dimensi lain dari perilaku seperti durasi, intensitas, atau latensi. Jika penguat bergantung pada durasi tertentu dari suatu perilaku, durasi itu dari perilaku lebih mungkin terjadi. Misalnya, jika seorang anak diizinkan keluar

dan bermain sepulang sekolah hanya setelah dia menyelesaikan setengah jam pekerjaan rumah, dia akan lebih mungkin mengerjakan pekerjaan rumahnya selama 30 menit. Demikian juga, jika penguat bergantung pada intensitas perilaku tertentu, perilaku lebih mungkin terjadi dengan intensitas itu.

Misalnya, jika sebuah pintu macet dalam cuaca dingin dan Anda harus mendorong lebih keras untuk membukanya, maka mendorong lebih keras diperkuat dan Anda lebih cenderung mendorong lebih keras (intensitas meningkat) untuk membuka pintu. Demikian juga, jika penguat bergantung pada penurunan latensi respons, maka latensi menurun (peningkatan kecepatan) diperkuat. Misalnya, jika seorang anak menerima penguat untuk mematuhi instruksi orang tua segera setelah instruksi tersebut diberikan, maka respons langsung (latensi pendek) diperkuat dan anak lebih mungkin merespons dengan segera ketika orang tua membuat permintaan.

9. Jadwal Penguatan Secara Bersamaan

Dalam sebagian besar situasi, seseorang dapat melakukan lebih dari satu perilaku. Untuk setiap perilaku yang mungkin dilakukan seseorang pada waktu tertentu, ada jadwal penguatan yang spesifik. Semua jadwal penguatan

yang berlaku untuk perilaku seseorang pada satu waktu disebut jadwal penguatan secara bersamaan. Dengan kata lain, sejumlah perilaku atau opsi respons berbeda tersedia untuk orang tersebut. Ini disebut operan konkuren. Jadwal penguatan yang bersamaan (dan hukuman) untuk opsi respons yang berbeda pada waktu tertentu memengaruhi probabilitas bahwa perilaku tertentu akan terjadi pada waktu itu. Orang tersebut biasanya akan terlibat dalam salah satu opsi respons tergantung pada jadwal penguatan, besarnya penguatan, kedekatan penguatan, dan upaya respons untuk berbagai opsi respons.

Misalnya, jika Supri memiliki kesempatan untuk melakukan pekerjaan taman untuk temannya seharga Rp 100.000 per jam atau untuk membantu sepupunya di toko perangkat keras seharga Rp 80.000 per jam, ia mungkin akan membantu temannya karena besarnya penguatan lebih besar. Jika kedua pekerjaan dibayar Rp 100.000 per jam tetapi satu pekerjaan lebih mudah, Supri mungkin akan memilih pekerjaan yang lebih mudah. Namun, jika dia memiliki kesempatan untuk menghabiskan waktu bermain ski di sore hari dengan pacarnya, dia mungkin memilih itu daripada pekerjaan mana pun karena melibatkan penguatan yang lebih

kuat daripada jumlah uang yang diperoleh dari kedua pekerjaan itu.

C. Rangkuman

1. Penguatan adalah prinsip dasar perilaku. Penguatan didefinisikan terjadi ketika terjadinya suatu perilaku diikuti oleh konsekuensi langsung yang menghasilkan penguatan perilaku atau peningkatan probabilitas perilaku di masa depan. Penguatan adalah proses yang bertanggung jawab atas terjadinya perilaku operan.
2. Penguatan positif dan negatif, keduanya memperkuat perilaku. Mereka berbeda hanya dalam apakah konsekuensi dari perilaku adalah penambahan stimulus (penguat positif) atau penghapusan stimulus (stimulus permusuhan).
3. Penguat tak terkondisi adalah rangsangan yang secara alami memperkuat karena mereka memiliki nilai bertahan hidup atau kepentingan biologis. Penguat yang dikondisikan pada awalnya adalah rangsangan netral yang telah ditetapkan sebagai penguat karena dipasangkan dengan penguat yang tidak berkondisi atau penguat yang dikondisikan lainnya.
4. Sejumlah faktor mempengaruhi efektivitas penguatan.

- a. Penguat harus segera diberikan untuk menjadi yang paling efektif.
 - b. Penguat paling efektif ketika bergantung pada perilaku, yaitu ketika disampaikan hanya jika perilaku terjadi.
 - c. Penguat efektif ketika ada keadaan kekurangan atau operasi pendirian lainnya yang berlaku.
 - d. Penguat lebih efektif semakin besar jumlah atau besarnya.
5. Ada empat jadwal penguatan dasar yaitu:
- a. Rasio tetap
 - b. Rasio variabel
 - c. Interval tetap
 - d. Interval variabel.

D. Pendalaman Materi

Jawablah pertanyaan berikut berdasarkan materi yang telah dipelajari!

1. Apa yang dimaksud dengan penguatan/ reinforcement?
2. Jelaskan perbedaan penguatan positif dan penguatan negatif?
3. Berikan contoh penguatan positif dan penguatan negatif?
4. Apa perbedaan penguatan negatif dengan hukuman?
5. Apa yang dimaksud penguatan tak terkondisi? Berikan contoh!

6. Apa yang dimaksud dengan penguat yang terkondisi?
Berikan contoh!
7. Jelaskan 5 faktor yang mempengaruhi efektivitas penguatan?
8. Apa yang dimaksud dengan jadwal rasio tetap? Berikan contoh!
9. Apa yang dimaksud dengan jadwal interval tetap? Berikan contoh!

E. Daftar Pustaka

- Higbee, T. S., Carr, J. E., & Patel, M. R. (2002). The effects of interpolated reinforcement on resistance to extinction in children diagnosed with autism: A preliminary investigation. *Research in Developmental Disabilities, 23*, 61–78.
- Miltenberger, R. G. (2005). The Role of Automatic Negative Reinforcement in Clinical Problems. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy, 1*, 1–11
- Purwanta, Edi. 2012. *Modifikasi Perilaku Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Miltenberger, R. G. (2008). Behavior modification principles and procedures. Fourth edition. University of South Florida. Thompson

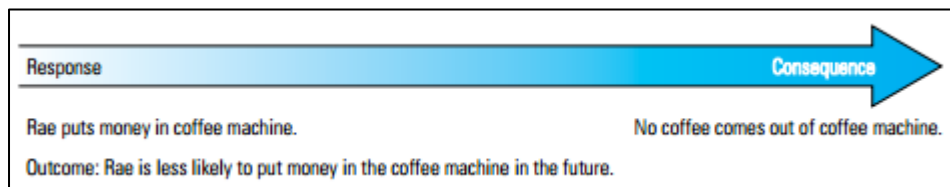
BAB 4

PEMUNAHAN (EKSTINCTION)

A. Pendahuluan

Seperti dibahas pada bab 3, penguatan bertanggung jawab atas perolehan dan pemeliharaan perilaku operan. Modul ini membahas tentang kepunahan, suatu proses yang melemahkan perilaku operan. Perhatikan dua contoh berikut. Setiap hari Senin, Rabu, dan Jumat, Rae masuk kelas mata kuliah modifikasi perilaku pada jam 08.00 a.m. Sebelum memasuki kelas, dia berhenti di mesin kopi, menaruh satu dolar di mesin, menekan tombol, dan mengambil kopinya untuk di bawa ke kelas. Suatu hari, dia berjalan ke mesin, memasukkan uangnya, dan menekan tombol, tetapi tidak ada yang terjadi. Dia menekan tombol lagi, dan tidak ada yang terjadi. Dia menekan tombol lebih keras dan lebih keras dan kemudian membanting tombol beberapa kali, tetapi dia masih belum mendapatkan kopi. Akhirnya, dia menyerah dan berjalan ke kelas tanpa membawa kopi. Dia tidak mencoba mesin lagi selama seminggu, tetapi kemudian dia mencoba lagi, dan hal yang sama terjadi. Sejak saat itu, dia tidak pernah mencoba

mesin lagi; sebagai gantinya, dia membeli kopi di toko serba ada di jalan menuju ke sekolah.



Setiap malam ketika Dimas pulang kerja, dia pergi ke gedung apartemennya melalui pintu darurat di belakang karena pintu itu dekat dengan apartemennya dan dia tidak harus berjalan jauh-jauh ke pintu depan. Manajer apartemen tidak ingin orang-orang menggunakan pintu ini kecuali dalam keadaan darurat, jadi dia memasang kunci baru di pintu. Hari itu, ketika Dimas pulang kerja, dia memutar kenop pintu tetapi pintunya tidak terbuka. Dia memutar kenop lagi, tetapi tidak ada yang terjadi. Dia mulai memutar kenop lebih keras dan menarik lebih keras di pintu, tetapi tetap tidak ada yang terjadi. Akhirnya dia berhenti dan berjalan ke pintu depan. Greg mencoba pintu lagi beberapa hari ke depan ketika dia pulang kerja, tapi tetap saja tidak akan terbuka. Akhirnya, dia berhenti mencoba masuk melalui pintu darurat.

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan anda dapat:

1. Pengertian Pemunahan (*Extinction*)
2. Ledakan pemunahan (*Extinction Bursh*)
3. Prosedur Ekstingsi
4. Kesalahpahaman Umum Tentang Kepunahan
5. Faktor yang Mempengaruhi Ekstingsi

B. Materi

1. Pengertian Pemunahan (*Extinction*)

Prinsip perilaku dasar yang diilustrasikan dalam contoh sebelumnya adalah kepunahan. Dalam setiap contoh, perilaku yang telah diperkuat untuk periode waktu tidak lagi diperkuat lagi, oleh karena itu, perilaku berhenti terjadi. Perilaku Rae memasukkan uang ke dalam mesin kopi dan menekan tombol diperkuat dengan mendapatkan kopi. Perilaku Dimas memutar gagang pintu dan membuka pintu darurat diperkuat dengan memasuki gedung apartemennya pada titik yang lebih dekat ke apartemennya. Perilaku ini diperkuat pada jadwal yang berkelanjutan. Begitu penguatan berhenti, Rae dan Dimas pada akhirnya berhenti terlibat dalam perilaku itu.

Kepunahan adalah prinsip dasar perilaku. Definisi perilaku kepunahan adalah sebagai berikut: Kepunahan terjadi ketika:

- a. Perilaku yang sebelumnya telah diperkuat

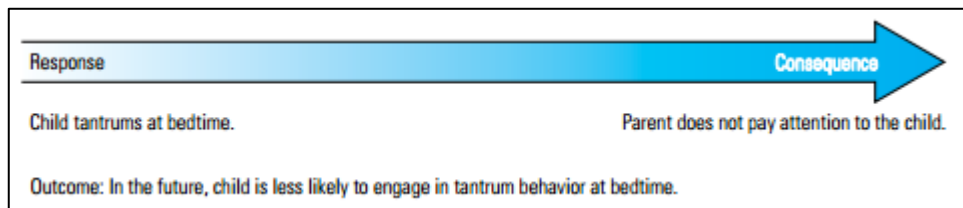
- b. Tidak lagi menghasilkan konsekuensi yang menguatkan
- c. Oleh karena itu, perilaku berhenti terjadi di masa depan.

Selama perilaku diperkuat, setidaknya perilaku itu akan terus terjadi. Namun, jika suatu perilaku tidak lagi diikuti oleh konsekuensi yang kuat, orang tersebut akan berhenti terlibat dalam perilaku tersebut. Ketika suatu perilaku berhenti terjadi karena tidak lagi diperkuat, kita mengatakan bahwa perilaku tersebut telah mengalami kepunahan atau bahwa perilaku tersebut telah padam.

Skinner (1938) dan Ferster dan Skinner (1957) menunjukkan prinsip kepunahan dengan hewan laboratorium. Ketika merpati di ruang eksperimen tidak lagi menerima makanan sebagai penguat untuk mematak kunci, perilaku mematak kunci merpati berhenti. Ketika tikus laboratorium tidak lagi menerima pelet makanan untuk menekan tuas, perilaku menekan tuas berkurang dan akhirnya berhenti.

Tentu saja, banyak studi penelitian yang menunjukkan prinsip kepunahan dengan perilaku manusia (lihat Lerman & Iwata, 1996b). Dalam salah satu penelitian paling awal yang melaporkan penggunaan kepunahan untuk mengurangi perilaku bermasalah, Williams (1959) mengilustrasikan keefektifan kepunahan dalam mengurangi amukan malam hari pada anak kecil. Karena Williams telah menentukan

bahwa perilaku mengamuk anak diperkuat oleh perhatian orang tua, prosedur kepunahan menyerukan agar orang tua menahan diri untuk tidak memberikan perhatian ketika anak terlibat dalam perilaku mengamuk di malam hari.



Sejumlah penelitian telah menunjukkan efektivitas kepunahan untuk mengurangi perilaku masalah pada anak-anak dan orang dewasa. Penguat perilaku bermasalah dihilangkan atau ditahan, dan perilaku menurun. Prosedur Kepunahan juga digunakan untuk mengurangi kesalahan aritmatika yang dilakukan oleh bocah berusia 8 tahun. Setiap kali anak itu menjumlahkan soal dengan jawaban dua digit, ia membalikkan digit (mis., ia menulis 21 bukannya 12 sebagai jawaban untuk $7 + 5$). Para peneliti beranggapan bahwa perhatian (bantuan ekstra) yang diberikan oleh guru untuk jawaban yang salah memperkuat perilaku anak membalikkan angka. Prosedur kepunahan mengharuskan guru untuk menahan diri dari memberikan perhatian untuk jawaban yang salah. Guru juga memuji anak itu untuk jawaban yang benar.

Perilaku pembalikan digit anak menurun ketika kepunahan diimplementasikan. Studi ini sangat menarik karena banyak yang menganggap pembalikan digit sebagai tanda ketidakmampuan belajar, sedangkan penulis menunjukkan bahwa pembalikan digit sebenarnya adalah perilaku operan yang diperkuat oleh perhatian guru.

Dalam contoh lain, Lovaas dan Simmons (1969) menggunakan kepunahan untuk mengurangi perilaku melukai diri sendiri dari anak yang terbelakang mental. Lovaas dan Simmons percaya bahwa perilaku memukul kepala anak itu diperkuat oleh konsekuensi sosial (perhatian) dari orang dewasa. Prosedur kepunahan menghilangkan perhatian orang dewasa setiap kali si anak memukul dirinya sendiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi memukul kepala menurun dari lebih dari 2500 hit dalam sesi 1 jam menjadi nol per sesi. Butuh sepuluh sesi kepunahan agar frekuensi perilaku menurun menjadi nol.

2. Ledakan pemunahan (*Extinction Bursh*)

Salah satu karakteristik dari proses pemunahan adalah bahwa sekali perilaku tidak lagi diperkuat, maka perilaku tersebut akan menunjukkan ledakan/ peningkatan secara singkat dalam frekuensi, durasi, atau intensitas sebelum perilaku berkurang dan akhirnya berhenti. Pada contoh

pertama, ketika Rae tidak mendapatkan kopinya, dia menekan tombol pada mesin kopi berulang kali (meningkatkan frekuensi), dan kemudian mendorongnya lebih keras dan lebih keras (peningkatan intensitas) sebelum akhirnya menyerah. Ketika Dimas menemukan pintu belakang gedung apartemennya tidak mau terbuka, dia memutar gagang pintu dan menarik kenop pintu beberapa kali (semakin sering), dan dia menarik kenop pintu lebih keras (menambah intensitas) sebelum akhirnya menyerah. Peningkatan frekuensi, durasi, atau intensitas perilaku yang tidak diperkuat selama proses kepunahan disebut ledakan kepunahan.

Ketika Nurul menekan tombol on pada remote control untuk perangkat TV-nya dan tidak menyalakan TV (karena baterainya mati), ia menekannya lebih lama (menambah durasi) dan lebih keras (meningkatkan intensitas) sebelum akhirnya menyerah. Perilakunya menekan tombol on tidak diperkuat oleh TV yang menyala; Karena itu, dia berhenti berusaha, tetapi tidak sampai dia mencoba mendorongnya lebih lama dan lebih keras (kepunahan meledak).

Satu karakteristik lain dari ledakan kepunahan adalah bahwa perilaku baru (perilaku yang biasanya tidak terjadi dalam situasi tertentu) dapat terjadi untuk periode singkat ketika perilaku tidak lagi diperkuat. Misalnya, ketika orang

tua Amanda tidak lagi menguatkan tangisannya di malam hari, dia menangis lebih lama dan lebih keras (peningkatan durasi dan intensitas), tetapi dia juga menjerit dan memukul bantalnya (perilaku baru). Dalam contoh pertama, Rae tidak hanya menekan tombol pada mesin kopi berulang kali ketika kopi tidak keluar, tetapi dia juga menekan tombol pengembalian koin dan mengguncang mesin (perilaku baru). Kadang-kadang, perilaku baru selama ledakan kepunahan dapat mencakup respons emosional. Misalnya, Rae bertindak dengan cara yang marah dan mengutuk.

Ledakan kepunahan, yang melibatkan peningkatan perilaku yang tidak diperkuat atau terjadinya perilaku baru (kadang-kadang emosional) untuk periode singkat, adalah reaksi alami terhadap penghentian penguatan. Peningkatan frekuensi, durasi, atau intensitas perilaku yang tidak diperkuat — atau perilaku baru yang terjadi selama kepunahan — dapat diperkuat; dengan demikian, ledakan kepunahan memiliki tujuan yang berharga. Misalnya, ketika Greg menarik-narik pegangan pintu dengan sangat keras, itu mungkin terbuka untuknya jika hanya macet, bukan terkunci. Ketika Amanda menjerit dan menangis lebih keras, orang tuanya mungkin datang ke kamar dan memberinya perhatian yang tidak didapatnya hanya dengan menangis. Namun, ledakan

kepunahan tidak selalu merupakan proses yang disadari. Amanda mungkin tidak berpikir, "Aku akan menangis lebih keras, menjerit, dan memukul bantalku untuk mendapatkan perhatian orang tuaku." Ledakan kepunahan hanyalah karakteristik alami dari situasi kepunahan.

Ketika suatu perilaku tidak lagi diperkuat, konsekuensinya adalah sebagai berikut:

- a. Perilaku ini dapat meningkat secara singkat dalam frekuensi, durasi, atau intensitas.
- b. Perilaku baru dapat terjadi.
- c. Respons emosional atau perilaku agresif dapat terjadi.

Satu karakteristik ekstingsi lainnya adalah bahwa perilaku itu dapat terjadi lagi bahkan setelah itu tidak terjadi selama beberapa waktu. Ini disebut pemulihan spontan. Pemulihan spontan adalah kecenderungan alami untuk perilaku terjadi lagi dalam situasi yang mirip dengan yang terjadi sebelum ekstingsi. Jika ekstingsi masih terjadi ketika pemulihan spontan terjadi — yaitu, jika tidak ada penguatan — perilaku tidak akan berlanjut untuk jangka waktu yang lama. Sesekali, Amanda mungkin menangis di malam hari lama setelah esktingsi, tetapi jika dia tidak mendapat perhatian untuk menangis, itu tidak akan sering terjadi atau sangat lama. Namun, jika pemulihan spontan terjadi dan

perilaku sekarang diperkuat, efek esktingsi akan hilang. Misalnya, Greg mungkin masih mencoba sesekali untuk membuka pintu belakang gedung apartemennya. Jika suatu hari pintu terbuka, perilakunya menggunakan pintu itu akan diperkuat, dan dia akan lebih mungkin mencoba menggunakan pintu itu lagi. Menemukan pintu terbuka sesekali akan menjadi contoh penguatan intermiten, yang akan meningkatkan kegigihan perilaku atau resistensi terhadap kepunahan di masa depan.

3. Prosedur Ekstingsi

Seperti dibahas pada modul sebelumnya, ada dua variasi prosedural atau jenis penguatan: penguatan positif dan penguatan negatif. Suatu perilaku dapat mengalami kepunahan terlepas dari apakah itu dipertahankan oleh penguatan positif atau negatif. Begitupun dengan hasil dari ekstingsi. Perilaku menurun dan berhenti terjadi. Namun, secara prosedural, kepunahan sedikit berbeda dalam dua kasus. Jika suatu perilaku diperkuat secara positif, konsekuensi diterapkan atau ditambahkan setelah perilaku. Oleh karena itu, kepunahan perilaku yang diperkuat secara positif melibatkan akan mempertahankan konsekuensi yang sebelumnya disampaikan setelah perilaku. Dengan kata lain,

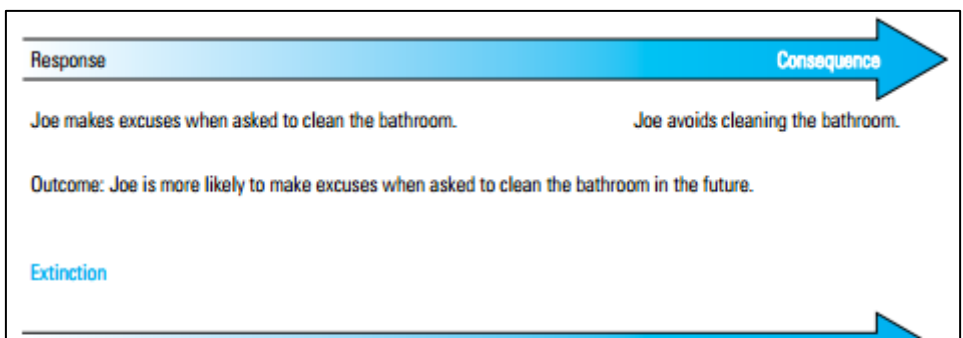
ketika perilaku tidak lagi menghasilkan konsekuensi yang memperkuat, maka perilaku tidak lagi terjadi.

Jika suatu perilaku diperkuat secara negatif, perilaku tersebut menghasilkan penghapusan atau penghindaran stimulus permusuhan. Oleh karena itu, kepunahan perilaku yang diperkuat secara negatif berarti menghilangkan pelarian atau penghindaran yang memperkuat perilaku tersebut. Kapan perilaku tidak lagi menghasilkan pelarian dari atau menghindari stimulus permusuhan, perilaku akhirnya berhenti. Sebagai contoh, misalkan Anda mengenakan penutup telinga dalam pekerjaan Anda di pabrik untuk mengurangi kebisingan keras peralatan. Mengenakan penutup telinga adalah negatif diperkuat dengan melarikan diri dari kebisingan yang keras. Jika penyumbat telinga habis dan mereka tidak lagi mengurangi kebisingan, Anda akan berhenti memakainya. Perilaku mengenakan penyumbat telinga akan padam karena memakainya tidak lagi menghasilkan pelarian dari kebisingan. Ini mungkin konsep yang sulit dipahami. Perhatikan contoh-contoh berikut.

Shandra memiliki atas waktu sampai jam 11 malam. Jika dia datang lebih dari jam 11 malam, orangtuanya memarahinya, menceramahnya, dan menahannya selama seminggu. Karena orang tua tidur jam 10 malam, mereka

tidak tahu jam berapa putri mereka pulang. Mereka bertanya keesokan paginya, dan jika dia pulang setelah pukul 11 malam, dia berbohong dan memberi tahu mereka bahwa dia sudah pulang lebih awal. Berbohong diperkuat secara negatif dengan menghindari konsekuensi permusuhan dari orang tuanya. Kepunahan berbohong akan terjadi jika berbohong tidak lagi membantunya menghindari konsekuensi permusuhan. Jadi, jika orangtua bangun di tempat tidur dan tahu kapan Shandra pulang, dia tidak akan menghindari konsekuensi permusuhan dengan berbohong. Akibatnya, dia akan berhenti berbohong ketika dia pulang terlambat.

Pertimbangkan contoh lain. Joe adalah seorang mahasiswa yang bekerja paruh waktu sebagai penjaga. Dia benci membersihkan kamar mandi. Setiap kali supervisor meminta Joe untuk melakukannya, Joe membuat alasan, dan supervisor membiarkannya keluar dari pekerjaan dan meminta orang lain untuk melakukannya. Perilaku Joe mengarang alasan membantunya menghindari membersihkan kamar mandi. Oleh karena itu, mengarang alasan diperkuat secara negatif.



4. Kesalahpahaman Umum Tentang Kepunahan

Meskipun ekstingsi berbeda secara prosedural tergantung pada jenis penguatan untuk perilaku, hasilnya selalu sama: Perilaku berhenti. Kesalahpahaman umum adalah bahwa menggunakan ekstingsi berarti mengabaikan perilaku. Ini tidak akurat dalam banyak kasus. Eksitingsi berarti menghilangkan penguat untuk suatu perilaku. Mengabaikan perilaku bermasalah berfungsi sebagai kepunahan hanya jika perhatian adalah penguat. Misalnya, mengutil seseorang diperkuat dengan mendapatkan barang dagangan dari toko. Jika tenaga penjualan di toko mengabaikan perilaku mengutil, ini tidak akan menyebabkan perilaku itu berhenti. Sekali lagi, anggaplah seorang anak lari dari meja setiap kali dia disuruh makan sayuran, dan hasilnya adalah dia tidak makan sayurannya. Jika orang tua mengabaikan perilaku ini, itu tidak akan berhenti. Berlari dari meja diperkuat dengan tidak makan sayuran. Mengabaikan

perilaku tidak akan menghilangkan penguatan ini dan, karenanya, tidak berfungsi sebagai kepunahan.

5. Faktor yang Mempengaruhi Ekstingsi

Dua faktor penting yang mempengaruhi proses kepunahan: jadwal penguatan sebelum kepunahan dan terjadinya penguatan setelah kepunahan. *Jadwal penguatan* sebagian menentukan apakah kepunahan menghasilkan penurunan cepat dalam perilaku atau penurunan yang lebih bertahap. Ketika suatu perilaku terus menerus diperkuat, itu menurun dengan cepat setelah penguatan dihentikan. Sebaliknya, ketika suatu perilaku diperkuat sesekali, itu sering berkurang lebih bertahap setelah penguatan dihentikan. Ini terjadi karena perubahan dari penguatan menjadi kepunahan lebih dapat dibedakan (ada perbedaan yang lebih besar) ketika suatu perilaku diperkuat setiap kali daripada ketika hanya beberapa kejadian perilaku menghasilkan penguatan.

Misalnya, jika Anda memasukkan uang ke mesin penjual otomatis dan menekan tombol, Anda selalu mendapatkan barang yang Anda inginkan. Ini adalah kasus penguatan berkelanjutan, dan penurunan perilaku selama kepunahan akan cukup cepat. Anda tidak akan terus memasukkan uang ke dalam mesin penjual otomatis jika

Anda tidak lagi mendapatkan barang yang Anda bayar; kurangnya penguatan akan segera terlihat. Bandingkan dengan apa yang terjadi ketika Anda memasukkan uang ke mesin slot atau mesin judi video. Ini adalah kasus penguatan intermiten: Memasukkan uang ke mesin slot hanya sesekali diperkuat dengan memukul jackpot dan memenangkan uang dari mesin. Jika mesin rusak dan tidak pernah lagi menghasilkan jackpot (tanpa penguatan), Anda mungkin memasukkan lebih banyak koin ke dalam mesin sebelum akhirnya menyerah. Perilaku judi perlu waktu lebih lama untuk berhenti karena lebih sulit untuk menentukan bahwa tidak ada penguatan yang lebih lama untuk perilaku tersebut. Penguatan intermiten sebelum kepunahan menghasilkan resistensi terhadap kepunahan; artinya, perilaku itu tetap ada begitu kepunahan diimplementasikan. Penguatan terus menerus sebelum kepunahan menghasilkan resistensi yang jauh lebih sedikit terhadap kepunahan (persistensi perilaku kurang). Karena resistensi terhadap kepunahan, jadwal penguatan sebelum kepunahan memiliki implikasi untuk keberhasilan penggunaan kepunahan dalam program modifikasi perilaku.

Faktor kedua yang mempengaruhi kepunahan adalah *terjadinya penguatan* setelah kepunahan. Jika penguatan

terjadi saat kepunahan, dibutuhkan waktu lebih lama untuk perilaku tersebut berkurang. Ini karena penguatan perilaku, sekaligus kepunahan telah dimulai, jumlah penguatan yang intermiten, yang membuat perilaku lebih tahan terhadap kepunahan. Selain itu, jika perilaku diperkuat selama episode pemulihan spontan, perilaku tersebut dapat meningkat ke tingkat sebelum kepunahan. Pertimbangkan kasus Amanda lagi. Kita melihat pada Gambar 5-2 bahwa tangisannya di malam hari menurun menjadi nol pada hari ke 14, 7 hari setelah kepunahan dimulai. Bagaimana jika, pada hari ke 13, pengasuh datang ke kamarnya dan berbicara dengannya ketika dia menangis malam itu? Ini akan memperkuat perilaku menangis, dan menangis akan terjadi selama beberapa hari lagi (Gambar 5-4). Tindakan pengasuh anak (Gambar 5-5) akan berjumlah penguatan intermiten dan akan menghasilkan resistensi terhadap kepunahan.

Dalam kasus kepunahan amarah sebelum tidur anak yang dilaporkan oleh Williams (1959), amarah hampir berhenti setelah orang tua menggunakan kepunahan selama beberapa hari. Namun, ketika seorang bibi memperhatikan amarah anak suatu malam, intensitasnya meningkat. Hanya ketika orang tua lagi menggunakan kepunahan secara konsisten melakukan amukan akhirnya berhenti

C. Rangkuman

1. Kepunahan adalah prinsip perilaku dasar. Itu terjadi ketika perilaku yang sebelumnya diperkuat tidak lagi diperkuat, dan sebagai hasilnya, perilaku berkurang dan berhenti terjadi.
2. Kepunahan sering ditandai dengan ledakan kepunahan, di mana perilaku yang tidak diperkuat secara temporer meningkatkan frekuensi, intensitas, atau durasi, atau perilaku baru ditunjukkan sementara.
3. Secara prosedural, kepunahan berbeda untuk perilaku yang diperkuat secara positif daripada untuk yang diperkuat secara negatif. Di setiap Namun, kasus, penguat khusus untuk perilaku dihentikan, dan hasilnya adalah penghapusan perilaku. Dengan kepunahan perilaku yang diperkuat secara positif, penguat positif tidak lagi diberikan setelah perilaku. Dengan kepunahan perilaku yang diperkuat secara negatif, stimulus permusuhan tidak lagi dihilangkan setelah perilaku tersebut.
4. Kesalahpahaman umum tentang kepunahan adalah kepunahan berarti mengabaikan perilaku. Mengabaikan fungsi perilaku sebagai kepunahan hanya jika perhatian adalah penguat untuk perilaku tersebut.

5. Perilaku berkurang lebih cepat selama kepunahan jika perilaku diperkuat pada jadwal yang berkelanjutan sebelum kepunahan dan jika perilaku tidak pernah diperkuat selama proses kepunahan.

D. Pendalaman Materi

Jawablah pertanyaan berikut berdasarkan materi yang telah dipelajari!

1. Apa yang dimaksud dengan kepunahan/ ekstingsi, berikan contoh?
2. Apa yang dimaksud dengan ledakan kepunahan/ekstingsi, berikan contoh?
3. Apa yang dimaksud dengan penguatan negatif? Jelaskan ekstingsi perilaku yang diperkuat secara negatif?
4. Kepunahan/ ekstingsi tidak sama dengan mengabaikan. Jelaskan pernyataan ini!
5. Jelaskan prosedur pelaksanaan kepunahan/ ekstingsi?
6. Jelaskan bagaimana jadwal penguatan untuk suatu perilaku (berkelanjutan atau terputus-putus) memengaruhi kepunahan/ ekstingsi perilaku!
7. Apa yang terjadi pada perilaku ketika secara tidak sengaja diperkuat selama proses kepunahan/ ekstingsi?
8. Apa yang dimaksud pemulihan spontan selama kepunahan/ esktingsi?

9. Jelaskan beberapa kesalahan umum tentang kepunahan/ekstingsi?
10. Jelaskan faktor yang mempengaruhi kepunahan/ekstingsi?

E. Daftar Pustaka

- Miltenberger, R. G. (2005). The Role of Automatic Negative Reinforcement in Clinical Problems. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 1, 1–11
- Purwanta, Edi. 2012. *Modifikasi Perilaku Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Miltenberger, R. G. (2008). *Behavior modification principles and procedures*. Fourth edition. University of South Florida. Thompson.
- Miltenberger, G.R. (2012). *Behavior modification: principles and procedures*. 5th edition. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Martin, G. (2007). *Behavior Modification 8th edition: what it is and how to do it*. USA: Pearson Prentice Hall.

BAB 5

HUKUMAN (PUNISHMENT)

A. Pendahuluan

Penguatan positif dan negatif adalah proses yang memperkuat perilaku operan, dan kepunahan adalah proses yang melemahkan perilaku operan. Dalam bab ini, kami fokus pada hukuman, proses lain yang melemahkan perilaku operan (Lerman & Vorndran, 2002). Perhatikan contoh-contoh berikut. Kathy, seorang mahasiswa perguruan tinggi, pindah ke apartemen baru di dekat kampus. Dalam perjalanan ke kelas, ia melewati halaman berpagar dengan seekor anjing besar yang tampak ramah. Suatu hari, ketika anjing itu berada di dekat pagar, Kathy meraih untuk memelihara anjing itu. Sekaligus, anjing itu menggeram, memamerkan giginya, dan menggigit tangannya. Setelah ini, dia tidak pernah lagi mencoba untuk memelihara anjing.

Pada Hari Ibu, Otis memutuskan untuk bangun pagi dan membuat sarapan untuk ibunya. Dia menaruh wajan besi di atas kompor dan menyalakan kompor. Lalu dia mencampur beberapa telur dalam mangkuk dengan susu

untuk membuat telur dadar. Setelah sekitar 5 menit, dia menuangkan telur dari mangkuk ke wajan. Segera, telur mulai terbakar dan asap naik dari wajan. Otis meraih pegangan wajan untuk memindahkannya dari kompor. Begitu dia menyentuh gagangnya, rasa sakit menembus tangannya; dia berteriak dan menjatuhkan wajan. Setelah episode itu, Otis tidak pernah lagi meraih pegangan wajan besi panas. Dia selalu menggunakan hot pad untuk menghindari membakar dirinya sendiri.

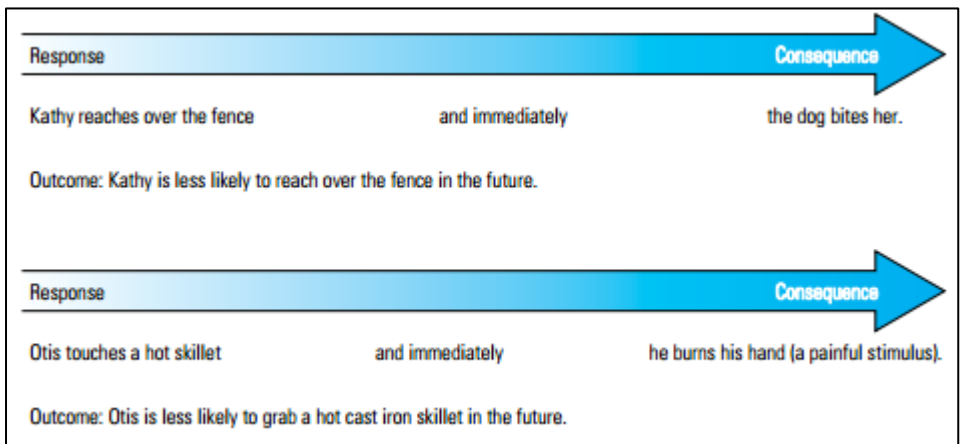
Setelah mempelajari modul ini, diharapkan anda mampu memahami materi terkait:

1. Pengertian Punishment
2. Kesalahpahaman Umum Tentang Punishment
3. Punishment Positif dan Negatif
4. Hukuman Tidak Terkondisi dan Hukuman Terkondisi
5. Perbedaan Penguatan dan Hukuman
6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kefektifan Hukuman
7. Permasalahan Dalam Hukuman

B. Materi

1. Pengertian Punishment

Dua contoh sebelumnya menggambarkan prinsip perilaku hukuman. Dalam setiap contoh, seseorang terlibat dalam perilaku dan ada konsekuensi langsung yang membuatnya lebih kecil kemungkinannya untuk mengulangi perilaku itu dalam situasi yang sama di masa depan. Kathy meraih pagar untuk memelihara anjing itu, dan anjing itu segera menggigitnya. Akibatnya, Kathy tidak mungkin menjangkau pagar untuk memelihara anjing itu atau anjing asing lainnya. Otis meraih pegangan panas wajan besi, yang mengakibatkan rangsangan yang menyakitkan karena ia membakar tangannya. Akibatnya, Otis jauh lebih kecil kemungkinannya untuk meraih pegangan wajan besi di atas kompor panas lagi (setidaknya tidak tanpa *hot pad*).



Seperti ditunjukkan dalam contoh-contoh ini, ada tiga bagian definisi hukuman.

- a. Perilaku tertentu terjadi.
- b. Konsekuensi segera mengikuti perilaku.
- c. Akibatnya, perilaku tersebut cenderung tidak terjadi lagi di masa depan. (Perilaku itu melemah.)

Punisher (juga disebut stimulus permusuhan) adalah konsekuensi yang membuat perilaku tertentu kurang mungkin terjadi di masa depan. Bagi Kathy, gigitan anjing adalah penghukum karena perilakunya mencapai pagar. Bagi Otis, stimulus menyakitkan (membakar tangannya) adalah penghukum karena meraih pegangan wajan besi. Punisher ditentukan oleh pengaruhnya terhadap perilaku yang diikuti. Peristiwa stimulus adalah penghukum ketika mengurangi frekuensi perilaku yang diikuti.

Pertimbangkan kasus seorang anak berusia 5 tahun yang agresif dan mengganggu. Juan menggoda dan memukul saudara perempuannya sampai mereka menangis. Ibunya menegurnya dan memukulnya setiap kali dia menggoda atau memukul saudara perempuannya. Meskipun Juan berhenti menggoda dan memukul saudara perempuannya pada saat itu ibu menegurnya dan memukulnya, dia terus terlibat dalam

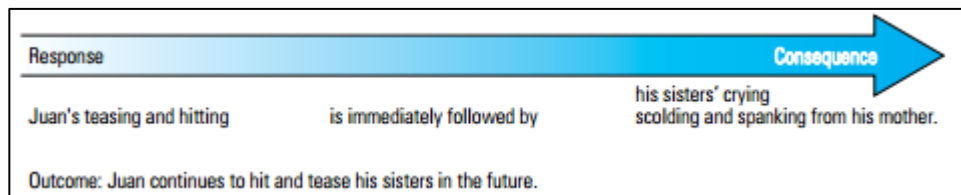
perilaku agresif dan mengganggu ini dengan saudara perempuannya hari demi hari.

Apakah dimarahi dan dipukul oleh ibunya sebagai penghukum karena perilaku agresif dan mengganggu Juan? Mengapa atau mengapa tidak?

Tidak, omelan dan tamparan tidak berfungsi sebagai penghukum. Mereka tidak menghasilkan penurunan perilaku masalah Juan dari waktu ke waktu. Contoh ini sebenarnya menggambarkan penguatan positif. Perilaku Juan (menggoda dan memukul) menghasilkan presentasi konsekuensi (memarahi dan memukuli oleh ibunya dan menangis oleh saudara perempuannya), dan hasilnya adalah bahwa Juan terus terlibat dalam perilaku itu hari demi hari. Ini adalah tiga bagian dari definisi penguatan positif.

Ini memunculkan poin penting tentang definisi hukuman. Anda tidak dapat mendefinisikan hukuman dengan apakah konsekuensinya tampak tidak menguntungkan atau permusuhan. Anda dapat menyimpulkan bahwa konsekuensi tertentu hanya menghukum jika perilaku menurun masa depan. Dalam kasus Juan, memarahi dan memukul tampaknya merupakan konsekuensi yang tidak menguntungkan, tetapi ia terus memukul dan menggoda saudara perempuannya. Jika memarahi dan memukul

berfungsi sebagai penghukum, Juan akan berhenti memukul dan menggoda saudara perempuannya dari waktu ke waktu.



Ketika kita mendefinisikan hukuman (atau penguatan) sesuai dengan apakah perilaku menurun (atau meningkat) di masa depan sebagai akibat dari konsekuensi, kita mengadopsi definisi fungsional. Lihat Tabel 5-1 untuk contoh-contoh hukuman.

Tabel 5.1 contoh punishment

| No | Contoh punishment |
|----|--|
| 1 | Edi sedang mengendarai sepedanya di jalan dan menatap tanah saat dia mengayuh sepedanya. Tiba-tiba ia berlari ke bagian belakang mobil yang diparkir, terbang dari sepeda, dan menabrak atap mobil dengan wajahnya. Dalam prosesnya, ia merontokkan gigi depannya. Di masa depan, Edi adalah jauh lebih kecil kemungkinannya untuk melihat ke bawah ketika dia mengendarai sepedanya |
| 2 | Ketika Alma berada di program penitipan anak, dia kadang-kadang memukul anak-anak lain jika mereka bermain dengan mainannya. Guru Alma membuatnya berhenti bermain dan duduk di kursi di ruangan lain 2 menit setiap kali dia memukul seseorang. Akibatnya, Alma berhenti memukul |

anak-anak lain

3 Carlton menghasilkan uang di musim panas dengan memotong rumput halaman tetangganya setiap minggu. Satu minggu, Carlton menabrak selang taman dengan mesin pemotong rumput dan merusak selang. Tetangganya membuat Carlton membayar selang. Sejak itu, setiap kali Carlton memotong rumput, dia tidak pernah menabrak selang atau benda lain yang tergeletak di rumput.

4 Sarah sedang mengendarai mobil melintasi jalan tol untuk menemui seorang teman yang tinggal beberapa jam jauhnya. Merasa sedikit bosan, dia mengambil koran di kursi di sebelahnya dan mulai membacanya. Ketika dia membaca, mobilnya perlahan-lahan berbelok ke kanan tanpa dia sadari. Tiba-tiba, mobil itu meluncur di atas kerikil dan menyapu tanda batas kecepatan. Akibatnya, Sarah tidak lagi membaca ketika dia mengemudi di jalan raya.

5 Helen pergi ke sekolah di kelas khusus untuk anak-anak dengan kelainan perilaku. Gurugurunya menggunakan chip poker sebagai penguat yang dikondisikan untuk kinerja akademiknya. Para guru menempatkan chip poker dalam wadah untuk memperkuat jawaban yang benar. Namun, setiap saat Helen keluar dari kursinya tanpa izin, para guru mengambil satu keping darinya. Akibatnya, Helen berhenti keluar dari kursinya tanpa izin.

6 Di pesta-pesta, Kevin biasa membuat lelucon

tentang masakan istrinya dan mendapat banyak tawa dari teman-temannya. Awalnya, istrinya tersenyum pada leluconnya, tetapi akhirnya dia marah; setiap kali Kevin membuat lelucon tentang masakannya, dia memberinya tatapan dingin. Akibatnya, Kevin berhenti bercanda tentang masakan istrinya.

Satu hal lain yang perlu dipertimbangkan adalah apakah suatu perilaku menurun atau berhenti hanya sementara ketika konsekuensi diberikan, atau apakah perilaku tersebut menurun di masa depan. Juan berhenti memukul saudara perempuannya pada saat dia menerima pukulan dari ibunya, tetapi dia tidak berhenti memukul saudara perempuannya di masa depan. Beberapa orang tua terus memarahi atau memukul anak-anak mereka karena hal itu segera menghentikan perilaku bermasalah, meskipun memarahi dan memukul mereka tidak membuat perilaku masalah anak kecil kemungkinannya terjadi di masa depan. Orang tua percaya bahwa mereka menggunakan hukuman. Namun, jika perilaku terus terjadi di masa depan, memarahi dan memukul tidak berfungsi sebagai penghukum dan sebenarnya dapat berfungsi sebagai penguat.

Apa yang memperkuat perilaku orang tua memarahi dan memukul anak?

Karena anak sementara menghentikan perilaku masalah setelah memarahi atau memukul, perilaku orang tua memarahi atau memukul secara negatif diperkuat, sehingga orang tua terus memarahi atau memukul anak di masa depan ketika dia bertingkah buruk.

2. Kesalahpahaman Umum Tentang Punishment

Dalam modifikasi perilaku, hukuman adalah istilah teknis dengan makna tertentu. Setiap kali analisis perilaku berbicara tentang hukuman, mereka merujuk pada proses di mana konsekuensi dari perilaku menghasilkan penurunan di masa depan dalam terjadinya perilaku itu. Ini sangat berbeda dari apa yang kebanyakan orang pikirkan sebagai hukuman. Dalam penggunaan umum, hukuman dapat berarti banyak hal yang berbeda, kebanyakan dari mereka tidak menyenangkan.

Banyak orang mendefinisikan hukuman sebagai sesuatu yang dijatuhkan kepada seseorang yang telah melakukan kejahatan atau perilaku tidak pantas lainnya. Dalam konteks ini, hukuman tidak hanya melibatkan harapan bahwa perilaku tersebut akan berhenti, tetapi juga elemen pembalasan atau pembalasan; bagian dari tujuannya adalah untuk melukai orang yang telah melakukan kejahatan. Dilihat sebagai sesuatu yang pantas dilakukan oleh pelaku kejahatan, hukuman memiliki konotasi moral atau etika. Tokoh-tokoh

otoritas seperti pemerintah, polisi, gereja, atau orang tua menjatuhkan hukuman untuk menghambat perilaku yang tidak pantas — yaitu, untuk mencegah orang melanggar hukum atau peraturan. Hukuman bisa berupa hukuman penjara, hukuman mati, denda, ancaman masuk neraka, dipukul, atau dimarahi. Namun, makna hukuman sehari-hari sangat berbeda dari definisi teknis hukuman yang digunakan dalam modifikasi perilaku.

Orang yang tidak terbiasa dengan definisi teknis hukuman mungkin percaya bahwa penggunaan hukuman dalam modifikasi perilaku adalah salah atau berbahaya. Sangat disayangkan bahwa Skinner mengadopsi istilah hukuman, istilah yang memiliki makna yang ada dan banyak konotasi negatif. Sebagai seorang siswa, penting bagi Anda untuk memahami definisi teknis hukuman dalam modifikasi perilaku dan untuk menyadari bahwa itu sangat berbeda dari pandangan umum tentang hukuman di masyarakat.

3. Punishment Positif dan Negatif

Dua variasi dasar prosedur hukuman adalah hukuman positif dan hukuman negatif. Perbedaan antara hukuman positif dan negatif ditentukan oleh konsekuensi perilaku tersebut. Hukuman positif didefinisikan sebagai berikut.

- a. Terjadinya suatu perilaku

- b. diikuti oleh presentasi stimulus permusuhan,
- c. dan sebagai akibatnya, perilaku tersebut cenderung tidak terjadi di masa depan.

Hukuman negatif didefinisikan sebagai berikut.

- a. Terjadinya suatu perilaku
- b. diikuti oleh penghilangan stimulus penguat,
- c. dan sebagai akibatnya, perilaku tersebut cenderung tidak terjadi di masa depan.

Perhatikan bahwa definisi-definisi ini paralel dengan definisi penguatan positif dan negatif (lihat Bab 4). Perbedaan penting adalah bahwa penguatan memperkuat perilaku atau membuatnya lebih mungkin terjadi di masa depan, sedangkan hukuman melemahkan perilaku atau membuatnya lebih kecil kemungkinannya terjadi di masa depan.

Banyak peneliti telah meneliti efek hukuman pada perilaku hewan laboratorium. Azrin dan Holz (1966) membahas penelitian hewan awal tentang hukuman, yang sebagian besar telah mereka lakukan sendiri. Sejak itu, para peneliti telah menyelidiki efek hukuman positif dan negatif terhadap perilaku manusia (Axelrod & Apsche, 1983). Sebagai contoh, Corte, Wolf, dan Locke (1971) membantu remaja yang dilembagakan dengan keterbelakangan mental mengurangi perilaku melukai diri sendiri dengan

menggunakan hukuman. Satu subjek menampar wajahnya. Setiap kali dia melakukannya, para peneliti segera menerapkan sengatan listrik singkat dengan perangkat kejut genggam. (Meskipun kejutan itu menyakitkan, itu tidak membahayakan gadis itu.) Sebagai hasil dari prosedur ini, jumlah kali dia menampar wajahnya setiap jam segera menurun dari 300-400 menjadi hampir nol. (Perhatikan bahwa penelitian ini berasal dari tahun 1971. Sengatan listrik jarang, jika pernah, digunakan sebagai penghukum hari ini karena masalah etika. Studi ini dikutip untuk menggambarkan prinsip dasar hukuman positif, bukan untuk mendukung penggunaan sengatan listrik sebagai punisher)

Apakah ini contoh hukuman positif?

Ini adalah contoh hukuman positif karena rangsangan yang menyakitkan disajikan setiap kali gadis itu menampar wajahnya, dan akibatnya perilaku menurun. Sajwaj, Libet, dan Agras (1974) juga menggunakan hukuman positif untuk mengurangi perilaku perenungan yang mengancam jiwa pada bayi berusia 6 bulan. Perenungan pada bayi melibatkan berulang kali memuntahkan makanan ke dalam mulut dan menelannya lagi. Ini dapat menyebabkan dehidrasi, kekurangan gizi, dan bahkan kematian. Dalam studi ini, setiap kali bayi melakukan perenungan, para peneliti

menyemprotkan sedikit jus lemon ke dalam mulutnya. Akibatnya, perilaku memamah biak segera menurun, dan bayi pun mulai bertambah berat.

Satu bentuk lain dari hukuman positif didasarkan pada prinsip Premack, yang menyatakan bahwa ketika seseorang dibuat untuk terlibat dalam perilaku probabilitas rendah bergantung pada perilaku probabilitas tinggi, perilaku probabilitas tinggi akan mengurangi frekuensi (Miltenberger & Fuqua, 1981). Yaitu, jika, setelah terlibat dalam perilaku bermasalah, seseorang harus melakukan sesuatu yang dia tidak ingin lakukan, orang itu akan cenderung terlibat dalam perilaku masalah di masa depan. Luce, Delquadri, dan Hall (1980) menggunakan prinsip ini untuk membantu seorang anak laki-laki berusia 6 tahun yang mengalami keterlambatan perkembangan berhenti terlibat dalam perilaku agresif. Setiap kali bocah itu menabrak seseorang di ruang kelas, ia diminta berdiri dan duduk di lantai sepuluh kali berturut-turut. Seperti yang ditunjukkan pada gambar, prosedur hukuman ini, yang disebut latihan kontingen, mengakibatkan penurunan langsung dalam perilaku memukul.

Satu hal yang harus Anda perhatikan pada Gambar 6-1 adalah bahwa hukuman menghasilkan penurunan langsung dalam perilaku target. Meskipun kepunahan juga menurunkan

perilaku, biasanya membutuhkan waktu lebih lama untuk perilaku menurun, dan ledakan kepunahan sering terjadi sebelum perilaku berkurang. Dengan hukuman, tidak ada ledakan kepunahan. Namun, efek samping lain terkait dengan penggunaan hukuman; ini dijelaskan nanti dalam modul ini.

Hukuman negatif juga telah menjadi subjek penelitian yang luas. Dua contoh hukuman negatif adalah time-out dari penguatan positif dan biaya respons. Keduanya melibatkan hilangnya stimulus atau aktivitas yang menguat setelah terjadinya masalah perilaku. Beberapa siswa mungkin bingung hukuman negatif dan kepunahan. Mereka berdua melemahkan perilaku. Kepunahan melibatkan menahan bala bantuan yang mempertahankan perilaku. Sebaliknya, hukuman negatif melibatkan pengusiran atau penarikan bantuan positif setelah perilaku tersebut; penguat yang dihapus dalam hukuman negatif adalah salah satu individu yang sudah diperoleh dan tidak harus penguat yang sama yang mempertahankan perilaku. Misalnya, Johnny mengganggu orang tuanya dan perilaku itu diperkuat oleh perhatian orang tuanya. (Mereka memarahinya setiap kali dia menyela.) Dalam kasus ini, kepunahan akan melibatkan menahan perhatian orang tua setiap kali Johnny menyela. Hukuman negatif akan melibatkan hilangnya beberapa

penguat lainnya — seperti uang saku atau kesempatan untuk menonton TV — masing-masing waktu dia menyela. Kedua prosedur akan menghasilkan penurunan frekuensi interupsi.

Clark, Rowbury, Baer, dan Baer (1973) menggunakan time-out untuk mengurangi perilaku agresif dan mengganggu pada seorang gadis 8 tahun dengan sindrom Down. Dalam time-out, orang tersebut dikeluarkan dari situasi yang menguat untuk periode singkat setelah perilaku masalah terjadi. Setiap kali gadis itu terlibat dalam perilaku bermasalah di kelas, ia harus duduk sendiri di ruang istirahat kecil selama 3 menit. Sebagai hasil dari time-out, perilaku masalahnya menurun segera (Gambar 6-2). Melalui penggunaan time-out, masalah perilaku diikuti oleh hilangnya akses ke perhatian (penguatan sosial) dari guru dan bala bantuan lainnya di kelas (Gambar 6-3)

Dalam sebuah studi oleh Phillips, Phillips, Fixsen, dan Wolf (1971), anak muda yang “dominan” dalam program perawatan perumahan memperoleh poin karena terlibat dalam perilaku yang sesuai dan berdagang dalam poin mereka untuk penguat cadangan seperti makanan ringan, uang, dan hak istimewa. Poinnya adalah penguat yang dikondisikan. Para peneliti kemudian menggunakan prosedur hukuman negatif yang disebut biaya respons untuk mengurangi kedatangan

terlambat untuk makan malam. Ketika para pemuda datang terlambat, mereka kehilangan beberapa poin yang telah mereka dapatkan. Akibatnya, kedatangan terlambat menurun hingga para pemuda selalu datang tepat waktu.

Hukuman positif dan hukuman negatif kadang-kadang disebut nama lain yang lebih deskriptif. Namun, lebih mudah untuk berbicara tentang hukuman positif dan hukuman negatif, dan istilah-istilah ini sejajar dengan penguatan positif dan penguatan negatif.

Contoh hukuman positif dan negatif

- *Hukuman positif.* Perilaku melihat ke bawah saat mengendarai mobil menghasilkan rangsangan yang menyakitkan ketika Ed menabrak mobil.
- *Hukuman negatif.* Perilaku memukul mengakibatkan hilangnya kesempatan untuk bermain dengan mainan dan teman-temannya.
- *Hukuman negatif.* Menjalankan mesin pemotong rumput di atas selang mengakibatkan hilangnya uang.
- *Hukuman positif.* Membaca sambil mengemudi langsung diikuti oleh terjadinya kecelakaan.
- *Hukuman negatif.* Setiap kali Helen keluar dari kursinya, konsekuensinya adalah penghapusan chip poker.

- *Hukuman positif*. Menceritakan lelucon Kevin tentang masakan istrinya menghasilkan presentasi dari stimulus permusuhan

4. Hukuman Tidak Terkondisi dan Hukuman Terkondisi

Seperti penguatan, hukuman adalah proses alami yang memengaruhi perilaku manusia. Beberapa kejadian atau rangsangan secara alami menghukum karena menghindari atau meminimalkan kontak dengan rangsangan ini memiliki nilai bertahan hidup (Cooper et al., 1987). Stimulus yang menyakitkan atau stimulasi tingkat ekstrim seringkali berbahaya. Perilaku yang menghasilkan menyakitkan

atau stimulasi ekstrem secara alami melemah, dan perilaku yang mengakibatkan pelarian atau penghindaran stimulasi seperti itu diperkuat secara alami. Untuk alasan ini, rangsangan yang menyakitkan atau tingkat stimulasi yang ekstrem memiliki kepentingan biologis. Stimulus semacam itu disebut punishers tanpa syarat. Melalui proses evolusi, manusia telah mengembangkan kapasitas agar perilakunya dihukum oleh peristiwa-peristiwa yang secara alami membenci ini tanpa pelatihan atau pengalaman sebelumnya. Misalnya, panas ekstrem atau dingin, tingkat stimulasi pendengaran atau visual yang ekstrem, atau stimulus menyakitkan apa pun (mis., Dari sengatan listrik, benda

tajam, atau pukulan kuat) secara alami melemahkan perilaku yang menghasilkannya. Jika ini bukan hukuman tanpa syarat, kita akan lebih mungkin terlibat dalam perilaku berbahaya yang bisa mengakibatkan cedera atau kematian. Kita cepat belajar untuk tidak meletakkan tangan kita ke dalam api, melihat langsung ke matahari, menyentuh benda tajam, atau pergi bertelanjang kaki di salju atau di aspal panas karena masing-masing perilaku ini menghasilkan konsekuensi yang menghukum secara alami.

Tipe kedua dari stimulus penghukuman disebut penghukum yang dikondisikan. Penghukum yang dikondisikan adalah rangsangan atau peristiwa yang berfungsi sebagai penghukum hanya setelah dipasangkan dengan punish yang tidak bersyarat atau punish yang ada saat ini. Setiap stimulus atau peristiwa dapat menjadi punisher yang terkondisi jika dipasangkan dengan punisher yang sudah mapan.

Kata tidak adalah penghukum yang dikondisikan umum. Karena sering dipasangkan dengan banyak rangsangan menghukum lainnya, akhirnya menjadi penghukum itu sendiri. Misalnya, jika seorang anak meraih stopkontak listrik dan orang tua mengatakan "tidak," anak itu mungkin kurang kemungkinan meraih outlet di masa depan.

Ketika anak itu mengeja kata dengan tidak benar di kelas dan guru mengatakan "tidak," anak itu akan cenderung mengeja kata itu dengan salah di kemudian hari. Kata tidak dianggap sebagai penghukum yang dikondisikan secara umum karena telah dipasangkan dengan berbagai pengondisian dan pengondisian lainnya menghukum selama hidup seseorang. Van Houten dan rekan-rekannya (Van Houten, Nau, MacKenzie-Keating, Sameoto, & Colavecchia, 1982) menemukan bahwa jika teguran tegas disampaikan kepada siswa di kelas ketika mereka terlibat dalam perilaku mengganggu, perilaku mengganggu mereka menurun. Dalam penelitian ini, teguran adalah penghukum yang dikondisikan untuk perilaku mengganggu siswa. Ancaman bahaya sering kali merupakan hukuman terkondisi. Karena ancaman sering dikaitkan dengan rangsangan yang menyakitkan di masa lalu, ancaman dapat menjadi hukuman terkondisi.

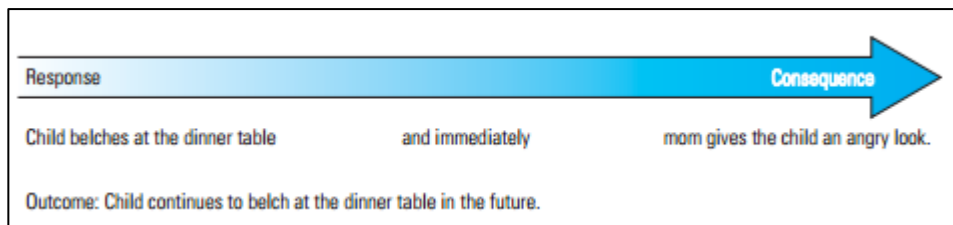
Rangsangan yang dikaitkan dengan hilangnya bala bantuan dapat menjadi hukuman terkondisi. Tiket parkir atau tiket ngebut dikaitkan dengan kehilangan uang (membayar denda), sehingga tiket tersebut merupakan penghukum yang dikondisikan bagi banyak orang. Pada kenyataannya, apakah tilang atau tilang berfungsi sebagai penghukum yang dikondisikan tergantung pada sejumlah faktor, termasuk

jadwal hukuman dan besarnya stimulus yang menghukum. Faktor-faktor ini dan lainnya yang mempengaruhi keefektifan hukuman dibahas kemudian dalam bab ini.

Sebuah peringatan dari orang tua dapat menjadi penghukum yang dikondisikan jika telah dipasangkan dengan kehilangan bantuan seperti uang tunjangan, hak istimewa, atau kegiatan yang disukai. Akibatnya, ketika seorang anak bertingkah buruk dan orang tua memberi anak itu peringatan, anak itu kemungkinan kecil terlibat dalam perilaku yang sama di masa depan. Ekspresi wajah atau tampilan ketidaksetujuan mungkin merupakan penghukum yang dikondisikan ketika dikaitkan dengan hilangnya perhatian atau persetujuan dari orang penting (seperti orang tua atau guru). Ekspresi wajah juga dapat dikaitkan dengan peristiwa permusuhan seperti memarahi atau memukul, dan dengan demikian dapat berfungsi sebagai punisher terkondisi (Doleys, Wells, Hobbs, Roberts, & Cartelli, 1976; Jones & Miller, 1974).

Sekali lagi, penting untuk diingat bahwa punisher yang dikondisikan didefinisikan secara fungsional. Ini didefinisikan sebagai penghukum hanya jika itu melemahkan perilaku yang mengikutinya. Jika seseorang melebihi batas kecepatan dan menerima tiket tilang dan hasilnya adalah orang tersebut cenderung tidak mempercepat di masa depan,

tiket tersebut berfungsi sebagai punisher. Namun, jika orang itu terus mempercepat setelah menerima tiket, tiket itu bukan penghukum. Perhatikan contoh berikut.



Apakah ibu yang marah terlihat penghukum yang dikondisikan dalam situasi ini? Mengapa atau mengapa tidak?

Penampilan ini bukan penghukum yang dikondisikan karena perilaku bersendawa anak di meja tidak melemah; anak tidak berhenti terlibat dalam perilaku. Tampilan ibu mungkin berfungsi sebagai penguat positif, atau mungkin anggota keluarga lain tertawa ketika anak bersendawa, dan dengan demikian memperkuat perilaku bersendawa. Atau, bersendawa mungkin secara alami memperkuat karena meredakan sensasi yang tidak menyenangkan di perut.

5. Perbedaan Penguatan dan Hukuman

Kesamaan dan perbedaan penting ada antara penguatan positif dan negatif di satu sisi dan hukuman positif dan negatif di sisi lain. Ciri-ciri yang menentukan dari setiap

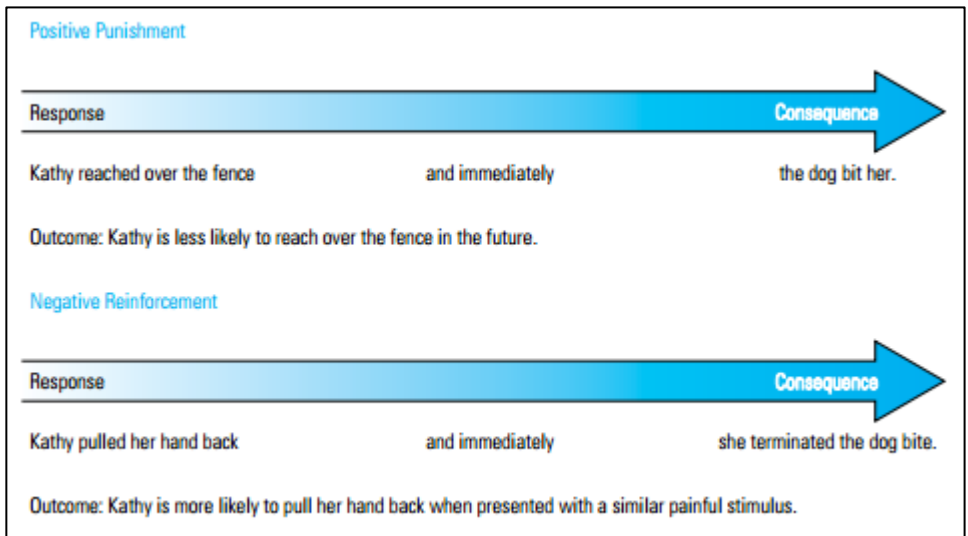
prinsip adalah bahwa suatu perilaku diikuti oleh konsekuensi, dan konsekuensinya memengaruhi terjadinya perilaku tersebut di masa depan. Persamaan dan perbedaan antara dua jenis penguatan dan hukuman dapat diringkas sebagai berikut:

| Outcome | Consequence of the Behavior | |
|--|-----------------------------|------------------------|
| | Stimulus is presented | Stimulus is removed |
| Behavior is strengthened (increases in the future) | Positive reinforcement | Negative reinforcement |
| Behavior is weakened (decreases in the future) | Positive punishment | Negative punishment |

Perhatikan bahwa, ketika stimulus disajikan setelah perilaku (kolom kiri), prosesnya mungkin penguatan positif atau hukuman positif, tergantung pada apakah perilaku diperkuat (penguatan) atau dilemahkan (hukuman) di masa depan. Ketika stimulus dihapus setelah perilaku (kolom kanan), prosesnya mungkin negatif penguatan atau hukuman negatif. Penguatan negatif jika perilaku diperkuat dan hukuman negatif jika perilaku melemah.

Satu stimulus tertentu mungkin terlibat dalam penguatan dan hukuman perilaku yang berbeda dalam situasi yang sama, tergantung pada apakah stimulus disajikan atau dihilangkan setelah perilaku tersebut. Perhatikan contoh Kathy dan anjingnya. Ketika Kathy mencapai pagar, perilaku

ini segera diikuti oleh presentasi stimulus permusuhan (anjing menggigitnya). Gigitan anjing berfungsi sebagai penghukum: Kathy kecil kemungkinannya untuk menjangkau pagar di masa depan. Namun, ketika Kathy menarik tangannya kembali dengan cepat, dia menghentikan gigitan anjing. Karena menarik tangannya kembali menghilangkan rasa sakit karena digigit, perilaku ini diperkuat. Ini adalah contoh dari penguatan negatif. Seperti yang Anda lihat, ketika anjing menggigit setelah satu perilaku, perilaku itu melemah; ketika gigitan anjing dihilangkan setelah perilaku lain, perilaku itu diperkuat.



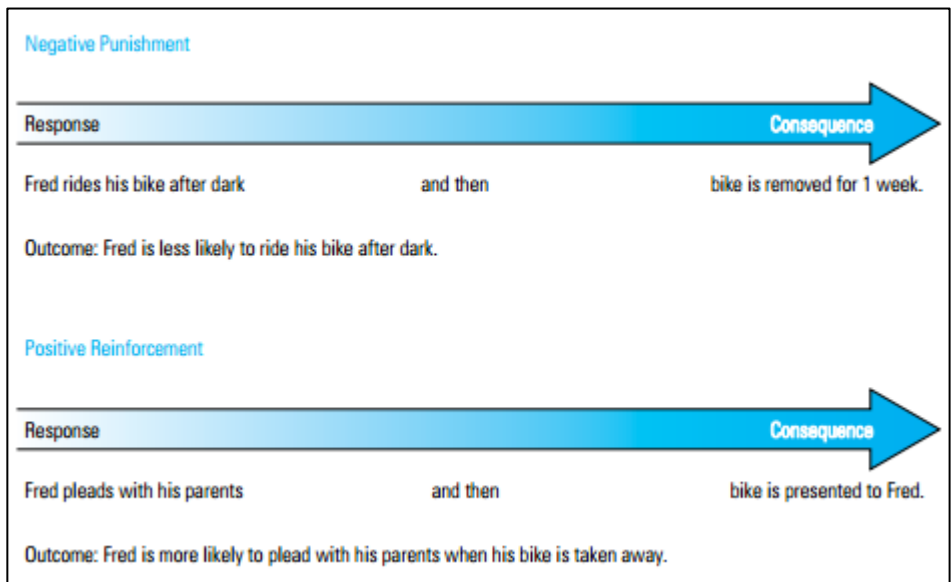
Dalam contoh Otis dan wajan panas, konsekuensi langsung dari meraih pegangan wajan adalah stimulus yang menyakitkan. Hasilnya adalah bahwa Otis cenderung meraih wajan panas di masa depan. Ini adalah hukuman positif.

Bagaimana penguatan negatif dilibatkan dalam contoh ini?

Ketika Otis menggunakan hot pad, ia menghindari rangsangan yang menyakitkan. Akibatnya, ia lebih cenderung menggunakan hot pad saat meraih wajan panas di masa depan (penguatan negatif). Menyentuh wajan panas dihukum dengan presentasi stimulus yang menyakitkan; menggunakan hot pad diperkuat oleh penghindaran stimulus yang menyakitkan.

Sekarang pertimbangkan bagaimana stimulus yang sama mungkin terlibat dalam hukuman negatif dari satu perilaku dan penguatan positif dari perilaku lain. Jika stimulus penguatan dihilangkan setelah perilaku, perilaku tersebut akan menurun di masa depan (hukuman negatif), tetapi jika stimulus penguatan disajikan setelah perilaku, perilaku tersebut akan meningkat di masa depan (penguatan positif). Anda tahu bahwa stimulus berfungsi sebagai penguat positif ketika presentasi setelah suatu perilaku meningkatkan perilaku itu dan penghapusannya setelah perilaku mengurangi

perilaku itu. Misalnya, orang tua Fred mengambil sepedanya selama seminggu setiap kali mereka menangkapnya naik setelah gelap. Ini membuat Fred kurang mungkin mengendarai sepedanya setelah gelap (hukuman negatif). Namun, setelah beberapa hari, Fred memohon kepada orang tuanya untuk membiarkan dia mengendarai sepedanya lagi dan berjanji untuk tidak pernah naik setelah gelap. Mereka menyerah dan mengembalikan sepedanya. Akibatnya, ia lebih mungkin untuk memohon kepada orang tuanya di masa depan ketika sepedanya diambil (penguatan positif).



6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keefektifan Hukuman

Faktor-faktor yang mempengaruhi keefektifan hukuman sama dengan faktor-faktor yang mempengaruhi penguatan. Mereka termasuk kedekatan, kontingensi, membangun operasi, perbedaan individu, dan besarnya.

Kesegeraan

Ketika stimulus menghukum segera mengikuti suatu perilaku, atau ketika kehilangan penguat terjadi segera setelah perilaku, perilaku tersebut cenderung melemah. Artinya, agar hukuman menjadi paling efektif, konsekuensinya harus segera mengikuti perilakunya. Sebagai penundaan antara perilaku dan konsekuensinya meningkat, efektivitas konsekuensinya sebagai punisher berkurang.

Untuk menggambarkan hal ini, pertimbangkan apa yang akan terjadi jika stimulus menghukum terjadi beberapa saat setelah perilaku itu terjadi. Seorang siswa membuat komentar sarkastik di kelas dan guru segera memberinya tatapan marah. Akibatnya, siswa cenderung membuat komentar sarkastik di kelas. Jika guru memberi siswa sebuah

Kemungkinan

Agar hukuman menjadi paling efektif, stimulus hukuman harus terjadi setiap kali perilaku itu terjadi. Kami

akan mengatakan bahwa konsekuensi hukuman bergantung pada perilaku ketika punisher mengikuti perilaku setiap kali perilaku terjadi dan penghukum tidak terjadi ketika perilaku tidak terjadi. Punisher kemungkinan besar akan melemahkan suatu perilaku ketika itu bergantung pada perilaku tersebut. Ini berarti bahwa hukuman kurang efektif ketika diterapkan secara tidak konsisten — yaitu, ketika punisher hanya mengikuti beberapa kejadian dari perilaku atau ketika punisher disajikan dalam tidak adanya perilaku. Jika jadwal penguatan terus berlaku untuk perilaku, dan hukuman diterapkan secara tidak konsisten, beberapa kejadian perilaku dapat diikuti oleh punisher dan beberapa kejadian perilaku dapat diikuti oleh penguat. Dalam hal ini, perilaku tersebut dipengaruhi oleh jadwal penguatan yang intermiten pada saat yang sama sehingga menghasilkan jadwal hukuman yang intermiten. Ketika jadwal penguatan secara bersamaan bersaing dengan hukuman, efek hukuman kemungkinan akan berkurang.

Jika tikus lapar menekan bar di ruang percobaan dan menerima pelet makanan, tikus akan terus menekan bar. Namun, jika hukuman diterapkan dan tikus menerima sengatan listrik setiap kali menekan bilah, perilaku menekan bilah akan berhenti. Sekarang anggaplah bahwa tikus terus

menerima makanan untuk menekan bar dan menerima kejutan hanya sesekali ketika menekan bar. Dalam hal ini, stimulus hukuman tidak akan efektif karena diterapkan secara tidak konsisten atau sebentar-sebentar. Efek dari stimulus menghukum dalam kasus ini tergantung pada besarnya stimulus (seberapa kuat kejutan itu), seberapa sering ia mengikuti perilaku, dan besarnya operasi pembentukan makanan (seberapa lapar tikus itu). Penampilan marah 30 menit setelah siswa membuat komentar sarkastik, tampilan tidak akan berfungsi sebagai penghukum untuk perilaku membuat komentar sarkastik. Alih-alih, tampang marah guru mungkin akan berfungsi sebagai penghukum untuk perilaku apa pun yang telah dilakukan siswa segera sebelum melihatnya.

Mendirikan Operasi

Sama seperti membangun operasi dapat memengaruhi efektivitas bala bantuan, mereka juga memengaruhi keefektifan para penghukum. Operasi pendirian adalah peristiwa atau kondisi yang membuat konsekuensi lebih efektif sebagai punisher (atau penguat). Dalam kasus hukuman negatif, kekenyangan membuat hilangnya beberapa bala bantuan (seperti makanan) menjadi kurang menghukum, dan perampasan membuat hilangnya beberapa bala bantuan

lebih efektif sebagai penghukum. Misalnya, memberi tahu seorang anak yang bertingkah aneh di meja makan pencuci mulut itu akan diambil sebagai hasilnya tidak akan menjadi punisher yang efektif jika anak sudah memiliki dua atau tiga porsi makanan penutup. Kehilangan uang tunjangan karena kesalahan perilaku mungkin bukan penghukum jika anak tersebut baru saja menerima uang dari sumber lain. Namun, kehilangan uang saku dapat berfungsi sebagai penghukum jika anak itu tidak memiliki yang lain uang dan rencana untuk membeli mainan dengan uang jajan.

Dalam kasus hukuman positif, setiap peristiwa atau kondisi yang meningkatkan keengganan dari peristiwa stimulus menjadikan peristiwa itu sebagai penghukum yang lebih efektif, sedangkan peristiwa yang meminimalkan keengganan dari peristiwa stimulus membuatnya kurang efektif sebagai penghukum.

Misalnya, beberapa obat (mis., Morfin) meminimalkan efektivitas stimulus yang menyakitkan sebagai penghukum. Obat-obatan lain (mis., Alkohol) dapat mengurangi efektivitas rangsangan sosial (mis., Penolakan teman sebaya) sebagai penghukum. Instruksi atau aturan dapat meningkatkan efektivitas rangsangan tertentu sebagai penghukum. Misalnya, seorang tukang kayu memberi tahu

muridnya bahwa ketika gergaji listrik menghasilkan asap, itu dapat merusak gergaji atau merusak bilahnya. Sebagai hasil dari instruksi ini, asap dari gergaji listrik ditetapkan sebagai penghukum. Perilaku yang menghasilkan asap (mis., Menggergaji pada sudut, mendorong terlalu keras pada gergaji) melemah. Selain itu, menggunakan gergaji dengan benar menghindari asap, dan perilaku ini diperkuat melalui penguatan negatif.

Perbedaan Individu dan Besarnya Penghukum

Faktor lain yang mempengaruhi keefektifan hukuman adalah sifat konsekuensi hukuman. Peristiwa yang berfungsi sebagai penghukum bervariasi dari orang ke orang (Fisher et al., 1994). Beberapa peristiwa dapat ditetapkan sebagai hukuman terkondisi bagi sebagian orang dan bukan untuk yang lain karena orang memiliki pengalaman atau pengondisian sejarah yang berbeda. Demikian juga, apakah stimulus berfungsi sebagai punisher tergantung pada besarnya atau intensitasnya.

Secara umum, stimulus permusuhan yang lebih intens lebih cenderung berfungsi sebagai penghukum. Ini juga bervariasi dari orang ke orang. Misalnya, gigitan nyamuk adalah stimulus yang agak membenci bagi kebanyakan orang; dengan demikian, perilaku mengenakan celana pendek di

hutan dapat dihukum dengan gigitan nyamuk di kaki, dan mengenakan celana panjang mungkin diperkuat secara negatif dengan menghindari gigitan nyamuk. Namun, beberapa orang menolak untuk keluar sama sekali ketika nyamuk menggigit, sedangkan yang lain pergi ke luar dan tampaknya tidak terganggu oleh gigitan nyamuk. Ini menunjukkan bahwa gigitan nyamuk dapat menjadi stimulus hukuman bagi sebagian orang tetapi tidak pada yang lain. Sebaliknya, rasa sakit yang lebih intens dari sengatan lebah, mungkin adalah penghukum bagi kebanyakan orang. Orang-orang akan berhenti terlibat dalam perilaku yang menyebabkan sengatan lebah dan akan terlibat dalam perilaku lain untuk menghindari sengatan lebah. Karena sengatan lebah lebih kuat daripada gigitan nyamuk, ia cenderung menjadi penghukum yang efektif.

Tabel 5.2 resume faktor yang mempengaruhi keefektifan hukuman

| No | Faktor-faktor | Penjelasan |
|----|-------------------|---|
| 1 | Kesegeraan | Stimulus lebih efektif sebagai penghukum ketika disajikan segera setelah perilaku. |
| 2 | Kemungkinan | Stimulus lebih efektif sebagai penghukum ketika disajikan bergantung pada perilaku. |
| 3 | Membangun operasi | Beberapa kejadian sebelumnya membuat stimulus lebih efektif sebagai penghukum |

pada waktu tertentu.

- | | | |
|---|---------------------------------|---|
| 4 | Perbedaan dan besarnya individu | Penghukum bervariasi dari orang ke orang. Secara umum, lebih intens stimulus permusuhan adalah penghukum yang lebih efektif |
|---|---------------------------------|---|
-

7. Permasalahan Dalam Hukuman

Sejumlah masalah atau masalah harus dipertimbangkan dengan penggunaan hukuman, terutama hukuman positif yang melibatkan penggunaan rangsangan menyakitkan atau permusuhan lainnya.

Reaksi Emosional terhadap Hukuman

Penelitian perilaku dengan subyek bukan manusia telah menunjukkan bahwa perilaku agresif dan respons emosional lainnya dapat terjadi ketika rangsangan yang menyakitkan disajikan sebagai penghukum. Sebagai contoh, Azrin, Hutchinson, dan Hake (1963) menunjukkan bahwa menghadirkan yang menyakitkan Stimulus (guncangan) menghasilkan perilaku agresif pada hewan laboratorium. Dalam penelitian ini, ketika Hukuman terhadap satu monyet mendapat kejutan, ia segera menyerang monyet lain yang hadir ketika kejutan itu disampaikan. Ketika perilaku agresif atau respons emosional lainnya menghasilkan penghentian stimulus menyakitkan atau permusuhan, mereka diperkuat

secara negatif. Dengan demikian, kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku agresif (terutama ketika diarahkan pada sumber stimulus permusuhan) mungkin memiliki nilai bertahan hidup.

Melarikan diri dan Menghindar

Setiap kali stimulus permusuhan digunakan dalam prosedur hukuman, peluang untuk melarikan diri dan perilaku menghindar tercipta. Setiap perilaku yang berfungsi untuk menghindari atau melarikan diri dari penyajian stimulus permusuhan diperkuat melalui penguatan negatif. Oleh karena itu, meskipun stimulus permusuhan dapat disajikan setelah perilaku target untuk mengurangi perilaku target, perilaku apa pun yang dilakukan orang untuk menghentikan atau menghindari bahwa stimulus permusuhan diperkuat (Azrin, Hake, Holz, & Hutchinson, 1965). Misalnya, seorang anak mungkin melarikan diri atau bersembunyi dari orangtua yang akan memukul anak. Terkadang orang belajar berbohong untuk menghindari hukuman, atau belajar menghindari orang yang memberikan stimulus hukuman. Saat menerapkan prosedur hukuman, Anda harus berhati-hati agar perilaku melarikan diri dan menghindar yang tidak pantas tidak berkembang.

Penguatan Negatif untuk Penggunaan Hukuman

Beberapa penulis berpendapat bahwa hukuman mungkin terlalu mudah disalahgunakan atau digunakan secara berlebihan karena penggunaannya secara negatif memperkuat orang yang menerapkannya (Sulzer-Azaroff & Mayer, 1991). Ketika hukuman digunakan, hukuman itu langsung menurunkan perilaku masalah. Jika perilaku yang dikurangi oleh hukuman adalah permusuhan dengan orang yang menggunakan hukuman, penggunaan hukuman diperkuat secara negatif oleh penghentian perilaku permusuhan. Akibatnya, orang tersebut lebih mungkin menggunakan hukuman di masa depan dalam situasi yang sama. Sebagai contoh, Dr. Hopkins membencinya ketika murid-muridnya berbicara di kelas ketika dia mengajar. Setiap kali seseorang berbicara di kelas, Dr. Hopkins berhenti mengajar dan menatap siswa dengan tatapan paling kejam. Ketika dia melakukan ini, siswa itu segera berhenti berbicara di kelas. Akibatnya, perilaku Dr. Hopkins menatap siswa diperkuat oleh penghentian pembicaraan siswa di kelas. Hopkins sering menggunakan tatapan itu, dan ia dikenal di seluruh universitas untuk itu.

Hukuman dan Pemodelan

Orang-orang yang mengamati seseorang yang sering menggunakan hukuman mungkin lebih cenderung

menggunakan hukuman ketika mereka berada dalam situasi yang sama. Hal ini terutama berlaku untuk anak-anak, yang pembelajaran observasional memainkan peran utama dalam pengembangan perilaku yang sesuai dan tidak pantas (Gambar 6-4). Sebagai contoh, anak-anak yang mengalami sering memukul atau mengamati perilaku agresif mungkin lebih cenderung terlibat dalam perilaku agresif itu sendiri (Bandura, 1969; Bandura, Ross, & Ross, 1963).

Masalah Etis

Ada beberapa perdebatan di kalangan profesional tentang apakah etis menggunakan hukuman, terutama rangsangan menyakitkan atau permusuhan, untuk mengubah perilaku orang lain (Repp & Singh, 1990). Beberapa berpendapat bahwa penggunaan hukuman tidak dapat dibenarkan (Meyer & Evans, 1989). Yang lain berpendapat bahwa penggunaan hukuman dapat dibenarkan jika perilaku itu cukup berbahaya atau serius dan, oleh karena itu, manfaat potensial bagi individu sangat besar (Linscheid, Iwata, Ricketts, Williams, & Griffin, 1990). Jelas, masalah etika harus dipertimbangkan sebelum hukuman digunakan sebagai prosedur modifikasi perilaku. Survei menunjukkan bahwa prosedur yang melibatkan hukuman jauh lebih tidak dapat diterima di Indonesia profesi daripada prosedur modifikasi

perilaku yang menggunakan penguatan atau prinsip-prinsip lain (Kazdin, 1980; Miltenberger, Lennox, & Erfanian, 1989). Profesional harus mempertimbangkan sejumlah masalah sebelum mereka memutuskan untuk menggunakan prosedur modifikasi perilaku berdasarkan hukuman. Selain itu, prosedur hukuman selalu digunakan di Indonesia bersama dengan prosedur penguatan positif untuk memperkuat perilaku yang diinginkan. (Lihat Bab 18 untuk diskusi lebih lanjut tentang masalah ini.

C. Rangkuman

1. Hukuman adalah prinsip dasar perilaku. Definisinya memiliki tiga komponen dasar: Terjadinya suatu perilaku diikuti oleh konsekuensi langsung, dan perilaku tersebut cenderung terjadi di masa depan.
2. Kesalahpahaman umum tentang hukuman adalah bahwa itu berarti menyakiti orang lain atau menuntut balas dendam kepada orang lain atas kesalahan perilaku orang tersebut. Sebaliknya, hukuman adalah label untuk prinsip perilaku tanpa konotasi hukum atau moral yang biasanya dikaitkan dengan kata tersebut.
3. Ada dua variasi prosedural hukuman: hukuman positif dan negatif. Dalam hukuman positif, stimulus disajikan setelah perilaku. Dalam hukuman negatif, stimulus dihapus setelah

perilaku. Dalam kedua kasus, perilaku tersebut cenderung tidak terjadi di masa depan.

4. Dua jenis rangsangan penghukuman adalah penghukum tanpa syarat dan penghukum yang dikondisikan. Penghukum tanpa syarat secara alami menghukum. Punisher terkondisi dikembangkan dengan memasang stimulus netral dengan punisher tanpa syarat atau punisher terkondisi lainnya.
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi keefektifan hukuman termasuk kedekatan, kontingensi, operasi pendirian, perbedaan individu, dan besarnya.
6. Potensi masalah yang terkait dengan penggunaan hukuman termasuk reaksi emosional terhadap hukuman, perkembangan melarikan diri dan perilaku menghindar, penguatan negatif untuk penggunaan hukuman, pemodelan penggunaan hukuman, dan masalah etika.

D. Pendalaman Materi

Jawablah pertanyaan berikut berdasarkan materi yang telah dipelajari!

1. Apa yang dimaksud dengan hukuman?
 - a. Berikan contoh hukuman dari kehidupan Anda sendiri.
 - b. Apakah ini contoh hukuman positif atau negatif?
Mengapa?

- c. Apakah contoh ini melibatkan penghukum yang tidak berkondisi atau terkondisi? Mengapa?
2. Apa yang dimaksud dengan hukuman positif? Berikan contoh! Apa istilah lain yang kadang-kadang digunakan sebagai pengganti hukuman positif?
 3. Apa yang dimaksud dengan hukuman negatif. Berikan contoh! Apa istilah lain yang kadang-kadang digunakan sebagai pengganti hukuman negatif?
 4. Apayang dimaksud dengan hukuman tak terkodisi? Berikan beberapa contoh hukuman tanpa syarat hukumantak terkodisi!
 5. Apa yang dimaksud dengan hukuman yang dikondisikan? Berikan beberapa contoh penghukum terkondisi dari kehidupan Anda sendiri!
 6. Jelaskan bagaimana stimulus yang menyakitkan dapat terlibat dalam hukuman positif dan penguatan negatif. Berikan contoh!
 7. Jelaskan bagaimana stimulus penguat dapat terlibat dalam hukuman negatif dan penguatan positif. Berikan contoh!
 8. Bagaimana konsistensi atau jadwal hukuman mempengaruhi efektivitas hukuman?

9. Jelaskan lima masalah yang mungkin terkait dengan penggunaan hukuman.
10. Identifikasi masing-masing kasus berikut ini sebagai contoh hukuman positif, hukuman negatif, atau kepunahan. Saat menganalisis setiap contoh, pastikan Anda bertanya pada diri sendiri tiga pertanyaan: 1) Apa perilakunya? 2) Apa yang terjadi segera setelah perilaku tersebut? (Apakah stimulus ditambahkan atau dihapus, atau apakah penguat untuk perilaku dihentikan? 3) Apa yang terjadi dengan perilaku di masa depan? (Apakah perilakunya melemah? Apakah kecil kemungkinannya terjadi?)
- a. Rachel bangun pagi-pagi sekali dan menyerbu toples kue. Ibunya menyadari apa yang sedang terjadi dan berhenti memasukkan kue ke dalam toples. Setelah ini, Rachel tidak lagi menyerbu toples kue.
 - b. Heather melemparkan telur ke sekolah selama Halloween. Kepala sekolah menangkapnya dan menyuruhnya mencuci semua jendela di sekolah. Heather tidak pernah melempar telur ke sekolah lagi.
 - c. Doug melemparkan telur ke rumah tetangganya selama Halloween. Orang tuanya menangkapnya dan memaksanya memberi tetangga-tetangganya \$ 50 untuk

- membersihkan rumah mereka. Doug tidak pernah melemparkan telur ke rumah tetangga lagi.
- d. Ralph berakting di kelas dan gurunya menatapnya dengan tajam. Setelah ini, Ralph tidak pernah berakting di kelas lagi.
 - e. Suzie menonton banyak televisi dan menggunakan remote control untuk menyalakannya dan mengganti saluran. Suatu hari remote tidak berfungsi. Dia mencobanya beberapa kali dan akhirnya berhenti menggunakannya.
 - f. Bill memukul saudara perempuannya dan ibunya mengambil uang saku untuk minggu itu. Akibatnya, dia tidak memukul adiknya lagi.
 - g. Amanda mencoba memanjat pagar ke kebun apel. Pagar dialiri listrik dan membuatnya terkejut. Akibatnya, dia tidak memanjat pagar itu lagi.

E. Daftar Pustaka

- Lerman, D. C., & Vorndran, C. M. (2002). On the status of knowledge for using punishment: Implications for treating behavior disorders. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 35, 431–46
- Connors, J., Iwata, B. A., Kahng, S., Hanley, G. P., Worsdell, A. S., & Thompson, R. H. (2000). Differential

responding in the presence and absence of discriminative stimuli during multielement functional analyses. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 33, 299–308

Higbee, T. S., Carr, J. E., & Patel, M. R. (2002). The effects of interpolated reinforcement on resistance to extinction in children diagnosed with autism: A preliminary investigation. *Research in Developmental Disabilities*, 23, 61–78.

Miltenberger, R. G. (2005). The Role of Automatic Negative Reinforcement in Clinical Problems. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 1, 1–11

Purwanta, Edi. 2012. *Modifikasi Perilaku Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Miltenberger, R. G. (2008). *Behavior modification principles and procedures*. Fourth edition. University of South Florida. Thompson.

Miltenberger, G.R. (2012). *Behavior modification: principles and procedures*. 5th edition. USA: Wadsworth Cengage Learning.

Martin, G. (2007). Behavior Modification 8th edition: what it is and how to do it. USA: Pearson Prentice Hall.

BAB 6

MEMBENTUK (SHAPING)

A. Pendahuluan

Sebagaimana dirinci dalam modul sebelumnya, penguatan adalah prosedur untuk meningkatkan frekuensi perilaku yang diinginkan. Untuk menggunakan penguatan, perilaku yang diinginkan harus sudah terjadi setidaknya sesekali. Jika orang tersebut sama sekali tidak menunjukkan perilaku target tertentu, Anda perlu strategi lain untuk menghasilkan perilaku tersebut. Shaping (membentuk) adalah salah satu strategi tersebut.

Shaping (membentuk) terjadi secara alami dengan anak-anak di mana-mana. Muda anak yang belum belajar berbicara akan mengoceh; yaitu, anak mengeluarkan kata-kata yang meniru bahasa orang tua. Awalnya, orang tua menjadi bersemangat dan memperhatikan mengoceh anak. Orang tua tersenyum, berbicara kepada anak, meniru kata itu terdengar, dan usap anak itu; Perhatian ini semakin menguat perilaku mengoceh. Akibatnya, si kecil makin banyak mengoceh lebih. Akhirnya, anak itu mengeluarkan suara seperti "da," "ma," atau "Ba" yang menyerupai kata-kata yang dikenal ("dada,"

"mama," atau "ball"). Sekali lagi orang tua menjadi bersemangat dan memperhatikan bunyi kata yang dikenali ini. Akibatnya, anak mulai membuat ini terdengar lebih sering. Pada saat yang sama, orang tua tidak merespons sebanyak mengoceh begitu anak mulai membuat kata-kata yang akrab terdengar. Seiring proses ini berlanjut, anak akhirnya menyatukan suara untuk membuat kata-kata, seperti "dada" atau "mama," dan orang tua menjadi bersemangat dan memberikan lebih banyak perhatian sambil kurang memperhatikan suara fragmentaris kata yang dibuat anak sebelum. Akibatnya, anak itu lebih sering mengucapkan kata-kata dan membuat kata terdengar (atau celoteh) lebih jarang.

Sepanjang proses pengembangan bahasa, selama berbulan-bulan, orang tua semakin memperkuat perkiraan kata-kata nyata. Proses pembentukan dimulai ketika orang tua memperkuat mengoceh. Bunyi kata acak dalam mengoceh adalah perkiraan untuk kata-kata yang sebenarnya. Setiap kali anak mengeluarkan suara yang mendekati kata, si anak mendapat lebih banyak perhatian (penguatan) dari orang tua, dan anak tersebut kurang mendapat perhatian untuk perkiraan sebelumnya.

Penting juga untuk mengenali bahwa orang tua tidak hanya membentuk bahasa anak mereka; mereka juga

membawanya di bawah kendali stimulus yang tepat. Orang tua menguatkan "ba" atau "bola" saat menunjukkan bola pada anak. Mereka memperkuat "da" atau "dada" ketika anak itu melihat atau menunjuk ayahnya. Melalui proses pembentukan, anak belajar mengatakan kata-kata; melalui pelatihan diskriminasi, anak belajar mengucapkan kata-kata yang benar, yaitu kata-kata yang sesuai dengan situasi.

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan anda mampu memahami dan mengimplementasikan materi tentang:

1. Pengertian shaping (membentuk)
2. Aplikasi Shaping (Membentuk)
3. Membentuk Perilaku Bermasalah

B. Materi

1. Pengertian shaping (membentuk)

Shaping digunakan untuk mengembangkan perilaku target yang saat ini tidak ditunjukkan oleh seseorang. Shaping (membentuk) didefinisikan sebagai **penguatan diferensial** dari pendekatan yang berurutan dari perilaku target sampai orang tersebut menunjukkan perilaku target. Penguatan diferensial melibatkan prinsip-prinsip dasar penguatan dan kepunahan. **Penguatan diferensial** terjadi ketika satu perilaku tertentu diperkuat dan semua perilaku lain tidak diperkuat dalam situasi tertentu. Akibatnya, perilaku yang

diperkuat meningkat dan perilaku yang tidak diperkuat berkurang melalui kepunahan.

Ketika *shaping* (membentuk) digunakan untuk mengembangkan bahasa, pendekatan atau langkah-langkah pembentukan berturut-turut termasuk mengoceh, suara kata, kata bagian, seluruh kata, string kata, dan kalimat. Untuk mulai membentuk, Anda mengidentifikasi perilaku yang ada yang merupakan perkiraan perilaku target. Ini disebut perilaku awal, atau perkiraan pertama. Anda memperkuat perilaku ini dan, sebagai akibatnya, orang tersebut mulai menunjukkan perilaku ini lebih sering. Anda kemudian berhenti memperkuat perilaku dan, sebagai bagian dari perilaku selanjutnya kepunahan meledak, perilaku novel biasanya mulai muncul. Sekarang Anda mulai memperkuat perilaku baru yang merupakan pendekatan yang lebih dekat dengan perilaku target. Akibatnya, orang tersebut mulai lebih sering menunjukkan perilaku baru dan kurang menunjukkan perilaku sebelumnya sering. Proses penguatan diferensial (penguatan pendekatan yang lebih dekat dan punahnya pendekatan sebelumnya) berlanjut sampai orang tersebut akhirnya menunjukkan perilaku target.

Skinner (1938) menggunakan *Shaping* (membentuk) untuk mendapatkan tikus laboratorium untuk menekan tuas di

ruang percobaan, yang sekitar 1 1 kaki persegi. Tuas itu tampak seperti batang yang mencuat dari salah satu dinding ruangan. Tikus dapat dengan mudah meletakkan tuas di tuas dan mendorongnya. Ruangan itu juga memiliki lubang kecil di dinding tempat makanan bisa dikirimkan. Ketika tikus pertama kali dimasukkan ke dalam ruangan, tikus itu berkeliaran dan menjelajah.

Jelaskan bagaimana Anda akan menggunakan pembentukan untuk membuat tikus menekan tuas.

Pertama, Anda memilih perilaku awal atau pendekatan pertama. Anda mungkin memutuskan untuk mengirimkan sebutir makanan setiap kali tikus melangkah ke sisi ruangan tempat tuas berada. Akibatnya, tikus menghabiskan sebagian besar waktunya di sisi bilik ini. Sekarang Anda memperkuat perkiraan berikutnya dan meletakkan perkiraan sebelumnya pada kepunahan: Anda memberikan pelet makanan hanya ketika tikus menghadapi tuas. Akibatnya, tikus sering menghadapi tuas. Sekarang, ketika tikus mendekati atau bergerak lebih dekat ke tuas, Anda mengirimkan pelet makanan. Selanjutnya, Anda memberikan pelet makanan hanya ketika tikus dekat dengan tuas dan dibesarkan di atas kaki belakangnya. Setelah tikus terlibat dalam perilaku ini secara konsisten, Anda menaruhnya di kepunahan dan

mengirimkan sebutir makanan hanya ketika tikus itu bergerak ke arah tuas. Setelah perilaku ini sering terjadi, Anda kemudian pergi ke perkiraan berikutnya dan memberikan pelet makanan hanya ketika tikus menyentuh tuas dengan cakarnya. Karena perilaku ini diperkuat, tikus sering menyentuh tuas. Akhirnya, Anda pindah ke langkah terakhir dan memberikan pelet makanan hanya ketika tikus menekan tuas. Sekarang, setiap kali tikus lapar ini dimasukkan ke dalam ruang eksperimen, ia akan meraih dan menekan tuas dengan cakarnya karena itu adalah perilaku yang telah diperkuat. Membentuk memungkinkan Anda untuk memulai dengan memperkuat perilaku yang sering dilakukan tikus (berdiri di satu sisi ruangan) dan berakhir dengan mengajak tikus untuk terlibat dalam perilaku yang belum pernah dilakukan (menekan tuas). Tikus bergerak ke sisi tempat tuas berada. Berikut tahapan secara singkat

- a. Tikus menghadap tuas.
- b. Tikus mendekati tuas.
- c. Tikus bangkit dengan kaki belakangnya.
- d. Tikus membuat gerakan ke arah tuas dengan cakar.
- e. Tikus menyentuh tuas.
- f. Tikus menekan tuas.

Meskipun kami telah menguraikan tujuh langkah pembentukan (perkiraan berturut-turut), lebih banyak langkah mungkin dimasukkan saat membentuk respons pengungkit tuas pada tikus. Misalnya, langkah 3, di mana tikus mendekati tuas, dapat dibagi lagi menjadi dua atau tiga langkah. Poin penting adalah bahwa setiap langkah harus menjadi pendekatan yang lebih dekat dengan perilaku target daripada langkah sebelumnya.

Pernahkah Anda bertanya-tanya bagaimana lumba-lumba dan mamalia laut lainnya di taman air belajar melakukan trik rumit? Pelatih mereka menggunakan pembentukan untuk membuat hewan terlibat dalam perilaku ini (Pryor, 1985). Menggunakan ikan untuk makan sebagai penguat tanpa syarat dan bunyi klik dari pengeklik genggam sebagai penguat yang dikondisikan, pelatih lumba-lumba dapat membentuk perilaku kompleks dengan memulai dengan perilaku alami yang sering dilakukan oleh lumba-lumba. Dengan memperkuat perkiraan berturut-turut, mereka bisa membuat lumba-lumba terlibat dalam perilaku yang belum pernah mereka tunjukkan sebelumnya (seperti melompat) keluar dari air dan menangkap cincin di hidung mereka)

Bagaimana pelatih menetapkan bunyi klik sebagai penguat yang dikondisikan dan mengapa mereka perlu menggunakan penguat yang dikondisikan?

Para pelatih membuat bunyi klik setiap kali mereka memberi ikan lumba-lumba untuk dimakan sebagai bala bantuan. Karena suara klik dipasangkan dengan penguat yang tidak berkondisi ini, ia menjadi penguat yang dikondisikan. Mereka menggunakan penguat yang dikondisikan karena pelatih dapat membuat bunyi klik dengan cepat dan mudah, dan perilaku lumba-lumba bisa diperkuat segera tanpa gangguan berhenti makan ikan. Saat menggunakan bentuk, waktu adalah penting. Anda ingin mengirimkan penguat pada saat yang tepat ketika perkiraan yang tepat terjadi; jika tidak, Anda mungkin secara tidak sengaja memperkuat perilaku yang berbeda. Selain itu, penguat AC digunakan sehingga lumba-lumba tidak menjadi kenyang dengan ikan. Makan ikan sebagai penguat, lumba-lumba pada akhirnya akan kenyang, dan ikan tidak lagi berfungsi sebagai penguat sampai lumba-lumba lapar lagi. Untuk diskusi lebih lanjut tentang pembentukan dengan hewan, lihat Pryor (1985) dan Skinner (1938, 1951, 1958).

2. Aplikasi Shaping (Membentuk)

Shaping (membentuk) adalah salah satu dari sejumlah prosedur yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan. Langkah-langkah berikut memastikan penggunaan pembentukan yang tepat:

- a. Tentukan perilaku target. Dengan mendefinisikan perilaku target, Anda dapat menentukan apakah dan kapan program pembentukan Anda berhasil.
- b. Tentukan apakah Shaping (membentuk) adalah prosedur yang paling tepat. Jika orang tersebut sudah terlibat dalam perilaku target setidaknya sesekali, Anda tidak perlu menggunakan Shaping (membentuk); Anda cukup menggunakan penguatan diferensial untuk meningkatkan frekuensi perilaku target. Shaping digunakan untuk memperoleh topografi atau dimensi dari suatu perilaku atau untuk mengembalikan perilaku yang saat ini tidak ditunjukkan oleh orang tersebut. Namun, strategi akuisisi perilaku lain yang lebih efisien (seperti bisikan, pemodelan, atau instruksi) mungkin lebih disukai. Anda tidak perlu menggunakan pembentukan jika Anda hanya bisa memberi tahu seseorang bagaimana cara terlibat dalam perilaku target, jika Anda dapat menunjukkan kepada orang itu perilaku yang benar, atau jika Anda

secara fisik dapat membantu orang tersebut untuk terlibat dalam perilaku yang benar.

- c. Identifikasi perilaku awal. Perilaku awal atau pendekatan pertama harus merupakan perilaku yang telah dilakukan oleh orang tersebut, setidaknya sesekali. Selain itu, perilaku awal harus memiliki relevansi dengan perilaku target. Dalam setiap contoh dalam bab ini, perilaku awal dipilih karena perilaku sudah terjadi dan itu adalah perkiraan yang dapat dibangun untuk mencapai perilaku target.
- d. Pilih langkah pembentukan. Dalam membentuk, orang tersebut harus menguasai setiap langkah sebelum pindah ke langkah berikutnya. Setiap langkah harus merupakan pendekatan yang lebih dekat dengan perilaku target daripada langkah sebelumnya (pendekatan berturut-turut). Namun, perubahan perilaku dari satu langkah ke langkah berikutnya tidak boleh terlalu besar sehingga kemajuan orang tersebut ke arah perilaku target terhenti. Perubahan perilaku moderat dari satu langkah ke langkah berikutnya adalah yang paling tepat. Jika langkah pembentukannya terlalu kecil, kemajuan akan lambat dan melelahkan. Tidak ada aturan yang mudah untuk memilih langkah pembentukan. Anda hanya harus memilih

langkah-langkah pembentukan dengan harapan yang masuk akal bahwa setelah langkah tertentu dikuasai, itu akan memfasilitasi perilaku yang ditentukan dalam langkah berikutnya.

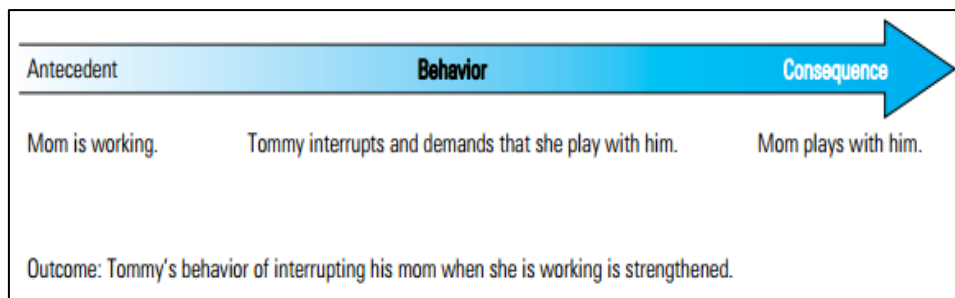
- e. Pilih penguat untuk digunakan dalam prosedur shaping (membentuk). Anda harus memilih konsekuensi yang akan menjadi penguat bagi orang yang berpartisipasi dalam prosedur shaping (membentuk). Pelatih harus dapat memberikan bala bantuan segera bergantung pada perilaku yang sesuai. Jumlah penguat harus sedemikian rupa sehingga orang tersebut tidak mudah kenyang. Penguat yang dikondisikan (seperti token atau pujian) seringkali berguna untuk menghindari kekenyangan.
- f. Secara berbeda memperkuat setiap perkiraan berturut-turut. Dimulai dengan perilaku awal, perkuat setiap instance perilaku hingga perilaku tersebut terjadi dengan andal. Kemudian mulailah memperkuat perkiraan berikutnya sementara tidak lagi memperkuat perkiraan sebelumnya. Setelah pendekatan ini terjadi secara konsisten, berhenti memperkuat perilaku ini dan mulai memperkuat pendekatan berikutnya. Lanjutkan dengan proses penguatan diferensial dari pendekatan yang berurutan ini sampai perilaku target terjadi dan diperkuat.

g. Bergerak melalui langkah-langkah pembentukan pada kecepatan yang tepat. Perlu diingat bahwa setiap pendekatan adalah batu loncatan ke batu berikutnya. Setelah seseorang menguasai satu perkiraan (berhasil melakukan perilaku setidaknya beberapa kali), sekarang saatnya untuk pindah ke perkiraan berikutnya. Memperkuat satu pendekatan terlalu sering dapat menyulitkan untuk pindah ke langkah berikutnya; orang tersebut dapat terus melakukan pendekatan sebelumnya. Pada saat bersamaan, jika seseorang tidak menguasai satu pendekatan, mungkin mustahil atau setidaknya sulit untuk maju ke langkah berikutnya. Gerakan yang sukses dari satu langkah ke langkah berikutnya dapat difasilitasi dengan memberi tahu orang itu apa yang diharapkan atau dengan memberi isyarat atau mendorong perilaku yang sesuai. Misalnya, O'Neill dan Gardner mengatakan kepada Ny. F bahwa ia harus berdiri menggunakan palang sejajar selama 1 detik sebelum mendapatkan pijatan. Mereka mengatakan kepadanya apa yang mereka harapkan dia lakukan untuk mendapatkan penguatan pada langkah pembentukan tertentu

3. Membentuk Perilaku Bermasalah

Dalam keadaan tertentu, perilaku bermasalah dapat dikembangkan secara tidak sengaja melalui pembentukan. Dalam kasus seperti itu, pendekatan berturut-turut dari perilaku yang tidak bermanfaat bagi orang tersebut diperkuat.

Perhatikan contoh berikut. Ny. Smith mengalami masalah dengan putranya yang berusia 4 tahun, Tommy, yang terlibat dalam perilaku yang mengganggu. Mrs. Smith menjalankan bisnis pesanan melalui pos dari rumahnya. Ketika dia sibuk, Tommy sering menyela dan bertanya atau menuntut agar dia bermain dengannya. Karena Tommy gigih, Ny. Smith biasanya menghentikan apa yang dia lakukan untuk bermain sebentar. Kontinjensi tiga masa adalah sebagai berikut.



Mrs Smith bertanya kepada dokter anak Tommy apa yang bisa dia lakukan tentang ini. Dia menyarankan bahwa ketika Tommy menuntutnya untuk bermain dengannya, Ny. Smith harus mengatakan, "Saya akan bermain nanti, Tommy," dan untuk terus bekerja; dia mengabaikan usaha lebih lanjut Tommy untuk memotongnya.

Apa prinsip perilaku yang terlibat dalam rencana ini?

Dokter anak menyarankan bahwa Ny. Smith menggunakan kepunahan dan belajar untuk tidak memperkuat tuntutan Tommy padanya. Pertama kali Ny. Smith menggunakan kepunahan, Tommy menjadi kesal. Dia berlari ke kamar lain dan berteriak (kepunahan meledak). Prihatin akan putranya, Mrs. Smith mengikutinya, menenangkannya, dan kemudian bermain selama beberapa menit. Dia mencoba kepunahan ketika Tommy menuntut agar dia bermain dengannya. Sekali lagi, dia menjerit dan berlari ke kamar lain. Mrs Smith mengikutinya, menenangkannya, dan bermain dengannya lagi, sehingga dia akan berhenti berteriak.

Apa yang memperkuat perilaku Ny. Smith bermain dengan Tommy ketika dia berteriak?

Perilaku Mrs. Smith bermain-main dengan Tommy ketika dia berteriak diperkuat secara negatif karena dia berhenti berteriak. Ny. Smith mulai memperhatikan bahwa

Tommy sering berteriak untuk membuatnya bermain dengannya. Dia memutuskan untuk menggunakan saran dokter anak dan mencoba mengabaikan perilaku baru ini. Lain kali Tommy menjerit, Ny. Smith tetap di mejanya dan mengabaikan perilaku itu. Tommy menjerit 3 menit berturut-turut, dan kemudian Ny. Smith mendengar suara tabrakan. Dia berlari ke kamar lain dan melihat bahwa Tommy telah melemparkan mainan truk monsternya ke dinding (ledakan kepunahan). Tommy masih berteriak dan terisak. Mrs. Smith mendudukkan Tommy dan menyuruhnya untuk tidak melempar mainannya dan mereka akan bermain nanti. Dia membantunya mengambil potongan-potongan truk dan memasangnya kembali. Dia berbicara dengan Tommy sampai dia tenang.

Ny. Smith kembali bekerja dan, tak lama kemudian, Tommy mulai menjerit lagi. Ketika Ny. Smith tidak masuk ke kamar, dia melemparkan mainannya lagi. Mrs Smith percaya dia tidak bisa mengabaikan perilaku ini, jadi dia berlari ke kamar dan memarahi Tommy. Dia menyuruhnya duduk di sofa sementara dia menceramahnya tentang hal yang tidak pantas tingkah laku. Pada saat Ny. Smith kembali ke dokter anak, 2 minggu setelah kunjungan sebelumnya, Tommy sering berteriak dan melempar mainannya. Perilaku

bermasalahnya jauh lebih buruk daripada sebelumnya. Tanpa diketahui Ny. Smith, dia telah menggunakan pembentukan untuk mengembangkan topografi yang lebih buruk dari perilaku bermasalah.

Jelaskan bagaimana shaping digunakan (secara tidak sengaja) untuk mengembangkan masalah perilaku Tommy yaitu berteriak dan melempar mainannya.

Mrs Smith menggunakan penguatan diferensial dari pendekatan yang berurutan. Perilaku awal Tommy untuk menyela dan menuntut diperkuat oleh perhatian dari ibunya ketika dia bermain dengannya. Kemudian dia mengabaikan perilakunya yang mengganggu dan menuntut (kepunahan) dan memperkuat perilaku berlari ke ruangan lain dan berteriak. Selanjutnya, ia mengabaikan berlari dan berteriak (punah) dan memperkuat perilaku berteriak dan melempar mainan. Tanpa disadari, Ny. Smith memperkuat setiap masalah perilaku baru dengan perhatiannya. Kemungkinan besar, banyak perilaku bermasalah parah yang ditunjukkan orang (terutama anak-anak) dikembangkan melalui proses pembentukan yang serupa.

Pikirkan beberapa contoh perilaku bermasalah yang mungkin telah dikembangkan melalui pembentukan.

Salah satu contoh yang mungkin adalah perilaku pamer; dalam hal ini, orang tersebut harus terus memamerkan lebih banyak dan lebih banyak (melakukan hal-hal yang semakin berisiko) untuk terus mendapatkan perhatian orang (Martin & Pear, 1992). Contoh lain adalah perilaku yang merugikan diri sendiri, seperti menampar kepala, yang mungkin telah dimulai sebagai perilaku ringan dan semakin berkembang parah melalui pembentukan. Awalnya, ketika anak itu kesal dan menampar kepalanya, orang tua menanggapi dengan perhatian (perhatian), yang memperkuat perilaku. Ketika perilakunya berlanjut, orang tua berusaha mengabaikannya. Namun, anak itu menamparnya lebih keras, dan orang tua merespons lagi dengan khawatir. Ini memperkuat headlapping yang lebih sulit. Proses ini diulang beberapa kali lagi; dengan demikian, semakin keras kepala menampar diperkuat, sampai perilaku itu menyebabkan cedera. Membentuk juga dapat berperan dalam pertengkaran di antara pasangan. Selama banyak argumen, satu pasangan harus berdebat lebih lama dan lebih keras dan lebih keras sebelum akhirnya pasangan lain menyerah; dengan demikian, perdebatan yang lebih intens diperkuat. Membentuk mungkin bertanggung jawab atas berbagai jenis perilaku bermasalah; dalam setiap kasus, orang-orang yang terlibat tidak tahu

bahwa mereka membentuk perilaku masalah ini dengan tindakan mereka sendiri.

Durasi tangisan anak kecil di malam hari dapat diperpanjang dengan membentuk. Tangisan anak sering diperkuat oleh orang tua ketika mereka datang ke kamar untuk menenangkannya. Akhirnya, orang tua mungkin mencoba untuk mengabaikan tangisan, tetapi ketika itu berlanjut, mereka masuk ke dalam ruangan, sehingga memperkuat durasi perilaku yang lebih lama. Setelah mencoba tetapi gagal mengabaikan tangisan beberapa kali, semakin lama durasi perilaku diperkuat, sampai akhirnya anak mungkin menangis di malam hari selama satu jam atau lebih.

Ada banyak bukti anekdotal bahwa pembentukan dapat mengembangkan perilaku bermasalah pada orang. Namun, tidak ada penelitian yang mendokumentasikan kesimpulan ini karena tidak etis untuk secara sengaja membentuk perilaku bermasalah pada orang yang sebelumnya tidak menunjukkannya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pembentukan dapat digunakan untuk itu menciptakan masalah perilaku pada hewan laboratorium.

Sebagai contoh, Schaefer (1970) menggunakan membentuk dengan dua monyet rhesus untuk

mengembangkan perilaku membenturkan kepala, di mana monyet mengangkat kakinya dan menampar kepalanya sendiri. Menggunakan makanan sebagai penguat, Schaefer membentuk head-banging dengan memperkuat tiga pendekatan berturut-turut. Pada perkiraan pertama, Schaefer mengirimkan pelet makanan setiap kali monyet itu mengangkat cakarnya. Setelah monyet itu secara konsisten menaikkan cakarnya, Schaefer menempatkan perilaku ini pada kepunahan dan mulai memperkuat perkiraan kedua, mengangkat cakarnya di atas kepalanya. Setelah si monyet mengangkat kaki di atas kepalanya secara konsisten, Schaefer tidak lagi memperkuat perilaku ini dan hanya memperkuat perilaku target, yang membawa kaki ke atas kepala. Butuh 12 menit untuk membentuk head-banging di satu monyet dan 20 menit untuk membentuk headbanging di yang lain. Perilaku target tampak sangat mirip dengan perilaku merugikan diri sendiri yang kadang-kadang ditunjukkan oleh orang-orang dengan disabilitas perkembangan. Studi ini mendokumentasikan bahwa perilaku tersebut dapat terjadi sebagai akibat dari pembentukan, setidaknya di monyet rhesus. Dimungkinkan juga bahwa membentuk mungkin bertanggung jawab atas perkembangan perilaku selfinjurious pada beberapa orang dengan disabilitas perkembangan.

Penelitian ini dan lainnya (Rasey & Iversen, 1993) menunjukkan secara eksperimental bahwa pembentukan dapat menghasilkan perilaku maladaptif di laboratorium. Pengalaman klinis juga menunjukkan bahwa membentuk kadang-kadang menghasilkan perilaku bermasalah dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, seorang ibu sering meneriaki putranya agar dia mematuhi. Ketika dia menginginkannya dia untuk melakukan sesuatu di sekitar rumah, dia mengulangi permintaan lima sampai sepuluh kali dan mengangkat suaranya sampai dia berteriak padanya. Tampaknya perilaku ini telah berkembang melalui pembentukan.

Jelaskan bagaimana perilaku ibu mengulangi permintaan dan berteriak pada putranya dikembangkan melalui pembentukan.

Pada awalnya ketika dia meminta putranya untuk melakukan sesuatu, dia langsung mematuhi. Setelah beberapa saat, dia mengabaikan permintaan pertama dan menaatinya hanya setelah dia mengulangi permintaan itu. Tak lama kemudian, dia mengabaikan dua atau tiga permintaan dan melakukan apa yang diminta hanya setelah permintaan keempat atau kelima. Akhirnya, dia mengabaikan permintaan berulang dan hanya mematuhi setelah dia mengangkat

suaranya dan mengulangi permintaan. Akhirnya, dia berteriak padanya dan mengulangi permintaan berkali-kali sebelum dia mematuhinya. Anak lelaki itu telah membentuk perilaku pada ibunya dengan secara berbeda memperkuat perilakunya dalam mengulangi permintaan lebih dan lebih keras, sampai dia berteriak. Penting untuk mengenali kekuatan pembentukan sehingga orang dapat menggunakan membentuk dengan benar untuk mengembangkan perilaku target yang menguntungkan dan dapat menghindari pembentukan perilaku masalah yang tidak disengaja.

C. Rangkuman

1. Shaping adalah prosedur perilaku di mana pendekatan berturut-turut dari perilaku target diperkuat secara berbeda sampai orang tersebut terlibat dalam perilaku target. Shaping digunakan untuk mengembangkan perilaku target yang saat ini tidak ditunjukkan oleh orang tersebut.
2. Perkiraan yang berurutan (atau membentuk langkah-langkah) adalah perilaku yang semakin mirip dengan perilaku target.
3. Penguatan dan kepunahan terlibat dalam membentuk ketika pendekatan berturut-turut untuk perilaku target diperkuat dan perkiraan sebelumnya diletakkan pada kepunahan.

4. Pembentukan dapat digunakan secara tidak sengaja untuk mengembangkan perilaku bermasalah. Ketika perilaku masalah ringan diletakkan pada kepunahan dan masalah memburuk selama ledakan kepunahan, orang tua kemudian dapat memperkuat perilaku yang lebih buruk. Jika proses ini berlanjut beberapa kali, perilaku masalah dapat menjadi semakin buruk secara progresif melalui proses penguatan diferensial dari kasus yang lebih buruk dan lebih buruk (lebih intens, lebih sering, atau lebih lama) dari perilaku.
5. Langkah-langkah berikut terlibat dalam keberhasilan penggunaan pembentukan.
 - Tentukan perilaku target.
 - Tentukan apakah membentuk adalah prosedur yang paling tepat.
 - Identifikasi perilaku awal.
 - Pilih langkah pembentukan (perkiraan berturut-turut).
 - Pilih penguat untuk digunakan dalam prosedur pembentukan.
 - Secara berbeda memperkuat setiap pendekatan yang berurutan.

- Bergerak dengan langkah yang tepat melalui langkah-langkah pembentukan.

D. Pendalaman Materi

Jawablah pertanyaan berikut berdasarkan materi yang telah dipelajari!

1. Apa yang dimaksud dengan shaping (membentuk)?
2. Kapan tepat menggunakan Shaping (membentuk)?
Kapan Anda tidak akan menggunakan shaping?
3. Dua prinsip perilaku mana yang terlibat dalam pembentukan? Jelaskan.
4. Berikan contoh penguatan diferensial dari pendekatan yang berurutan
5. Berikan dua contoh (bukan dari bab) pembentukan dalam kehidupan sehari-hari.
6. Berikan contoh tentang bagaimana perilaku masalah dapat dikembangkan melalui shaping/pembentukan.
7. Perilaku awal (atau perkiraan pertama) yang digunakan dalam prosedur shaping/pembentukan memiliki dua karakteristik dasar. Jelaskan kedua karakteristik tersebut?
8. Mengapa menggunakan penguat yang dikondisikan efektif saat melakukan prosedur shaping/pembentukan?
9. Jelaskan prosedur aplikasi shaping/membentuk?

10. Shaping (membentuk) dapat digunakan untuk membangun topografi baru dari suatu perilaku atau dimensi baru dari suatu perilaku. Jelaskan pernyataan ini. Berikan contoh membentuk dimensi baru dari suatu perilaku.

E. Daftar Pustaka

- Sarafino. P. E. (2012). *Applied behavior analysis , principles and procedures for modifying behavior*. USA: John Wiley & Sons, inc.
- Miltenberger, G.R. (2012). *Behavior modification: principles and procedures*. 5th edition. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Martin, G. (2007). *Behavior Modification 8th edition: what it is and how to do it*. USA: Pearson Prentice Hall
- Sarafino. P. E. (2012). *Applied behavior analysis , principles and procedures for modifying behavior*. USA: John Wiley & Sons, inc.
- Barker, M., Bailey, J., & Lee, N. (2004). The Impact of Verbal Prompts on Child Safety-Belt Use in Shopping Carts. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 37, 527–530.
- Borrero, J. C., Vollmer, T. R., & Wright, C. S. (2002). An evaluation of contingency strength and response

suppression. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 35, 337–347

Ker, D., Ringdahl, J., & Boelter, E. (2005). Combined antecedent variables as motivating operations within functional analyses. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 38, 385–389

Clayton, M., Helms, B., & Simpson, C. (2006). Active prompting to decrease cell phone use and increase seat belt use while driving. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 39, 341–349

BAB 7

DORONGAN/BANTUAN (PROMPTING) DAN TRANSFER STIMULUS KONTROL

A. Pendahuluan

Anda telah belajar tentang shaping/membentuk, sebuah prosedur untuk membangun perilaku yang diinginkan. Bab ini membahas dorongan dan transfer kontrol stimulus, yang digunakan untuk mengembangkan kontrol stimulus yang tepat atas perilaku yang diinginkan.

Pelatih sedang mengajar anak-anak kelas satu bagaimana cara memukul bola baseball yang dilemparkan oleh pelempar. Sebelumnya, para pemain hanya berhasil mengenai tee. Ari adalah pemain baseball yang baik dan pembelajar yang cepat. Pelatih menyuruh Ari untuk berdiri di dalam kotak adonan, untuk menahan alat pemukul, untuk memulai ayunannya sedikit sebelum bola sampai ke piring, untuk mengayunkan tingkat, dan untuk menonton bola sampai ke pemukul. Asisten pelatih, melemparkan beberapa lemparan ke Ari sementara pelatih berdiri di dekatnya. Pelatih memuji Ari setiap kali dia memukul bola dan terus memberikan instruksi kepada Ari ketika dia perlu meningkatkan kinerjanya. Ketika

Ari berhasil memukul bola, pelatih tidak lagi memberikan instruksi tetapi terus memuji dia untuk setiap pukulan.

Selanjutnya adalah Dani, Dia mendengarkan instruksi yang sama yang didengar Ari tetapi tidak bisa memukul bola. Untuk membantunya, pelatih memberikan lebih banyak bantuan. Dia menunjuk ke tempat Dani harus berdiri dan memberi isyarat bagaimana bola akan masuk di atas piring dan di mana Dani harus mengayunkan tongkat pemukul. Dengan bantuan ekstra ini, Tom mulai memukul bola dan pelatih memujinya setiap waktu. Akhirnya, Dani memukul bola tanpa bantuan atau instruksi tambahan.

Yoga memperhatikan dan mendengarkan pelatih tetapi masih tidak bisa mengenai bola. Untuk membantu Yoga, pelatih memutuskan untuk menunjukkan kepadanya bagaimana cara memukul bola. Ari melemparkan beberapa bola ke pelatih, yang menggambarkan aspek-aspek penting dari perilakunya sendiri saat ia memukul bola. Setelah Yoga mendengarkan instruksi dan menyaksikan pelatih memukul bola, dia bisa memukul bola sendiri. Begitu Yoga mulai memukul bola, pelatih tidak perlu memberinya bantuan lebih lanjut (instruksi atau model), tetapi ia masih memuji Yoga setiap kali Yoga memukul bola dengan benar.

Disisi lain, Dimas memperhatikan dan mendengarkan semua yang dikatakan dan dilakukan oleh pelatih, tetapi dia tidak bisa mengerti. Karena Dimas paling membutuhkan bantuan, pelatih berdiri di belakangnya saat ia mulai bermain. Dia meletakkan tangannya di atas tangan Dimas pada alat pemukul dan membantu Dimas mengayunkan alat pemukul dan terhubung dengan bola. Setelah melakukan ini beberapa kali, pelatih mundur sedikit. Dimas memosisikan dan memulai ayunan, dan membiarkan Dimas menyelesaikan ayunan itu sendiri. Pelatih kemudian mundur sedikit: Dia memosisikan Dimas dan memberi tahu dia kapan harus mengayunkan tongkat pemukulnya tetapi membiarkan Dimas mengayunkan tongkat pemukul itu sendiri. Setelah beberapa menit, Dimas memukul bola secara mandiri, dan yang harus dilakukan pelatih adalah memberikan pujian setiap saat.

Contoh ini menggambarkan prosedur modifikasi perilaku yang disebut Prompting (mendorong) dan memudar/mengurangi bantuan (fading). Semua hal yang dilakukan pelatih untuk membantu para pemain memukul bola. Bersama Ari, pelatih memberikan prompt (bantuan/dorongan) verbal: Dia memberi tahu Ari bagaimana cara memukul bola dengan benar. Bersama Dani, dia memberikan dorongan verbal dan gestural: Dia memberi instruksi dan memberi isyarat pada Dani

cara mengayunkan tongkat pemukul. Pelatih memberikan prompt verbal dan model modeling untuk Yoga: Dia memberi tahu Yoga cara memukul bola dan menunjukkan kepadanya perilaku yang diinginkan. Akhirnya, untuk Dimas, pelatih memberikan dorongan verbal dan fisik. Dengan dorongan fisik, ia secara fisik membimbing Dimas melalui perilaku yang benar sampai Dimas bisa melakukannya sendiri.

Setelah mempelajari modul ini, anda diharapkan mampu menjelaskan materi tentang:

1. Pengertian prompting (dorongan/bantuan)
2. Pengertian Fading (memudar/mengurangi bantuan)
3. Tipe Prompt (bantuan/ dorongan)
4. Transfer Stimulus Kontrol
5. Penggunaan Prompt/Bantuan dan Stimulus Kontrol

B. Materi

1. Pengertian prompting (dorongan/bantuan)

Seperti yang Anda lihat, prompting (dorongan/bantuan) digunakan untuk meningkatkan kemungkinan seseorang akan terlibat dalam perilaku yang benar pada waktu yang tepat. Mereka digunakan selama pelatihan diskriminasi untuk membantu orang tersebut terlibat dalam perilaku yang benar di hadapan stimulus diskriminatif (SD). "Prompting (dorongan/bantuan) adalah rangsangan

yang diberikan sebelum atau selama kinerja sebuah perilaku: Mereka membantu perilaku terjadi sehingga guru dapat memberikan penguatan”. Dalam contoh ini, stimulus diskriminasi adalah bola yang mendekati adonan. Respons yang benar adalah mengayunkan tongkat pemukul untuk terhubung dengan bola, dan penguat memukul bola adalah mendapat pujian dari pelatih.

Namun, jika perilaku yang benar tidak terjadi (jika pemain tidak mengayunkan tongkat pemukul dengan benar untuk memukul bola), perilaku tersebut tidak dapat diperkuat. Fungsi prompt (dorongan/bantuan) adalah untuk menghasilkan turunan dari perilaku yang benar sehingga dapat diperkuat. Inilah yang dimaksud dengan mengajar: Guru memberikan rangsangan tambahan (dorongan) bersama-sama dengan stimulus diskriminasi sehingga siswa akan menunjukkan perilaku yang benar. Guru kemudian memperkuat perilaku yang benar sehingga pada akhirnya akan terjadi kapan pun stimulus diskriminasi hadir.

Penggunaan prompting (dorongan/bantuan) membuat pengajaran atau pelatihan lebih efisien. Pelatih bisa saja menunggu pemainnya untuk memukul bola tanpa dorongan dan memuji mereka ketika mereka melakukannya. Tetapi proses coba-coba ini akan sangat lambat; beberapa pemain

mungkin tidak pernah membuat respons yang benar. Ketika pelatih menggunakan prompting (dorongan/bantuan), ia meningkatkan peluang bahwa para pemainnya akan membuat respons yang benar. Untuk pemain yang berbeda, ia menggunakan prompt yang berbeda (instruksi, gerakan, pemodelan, dan bantuan fisik) untuk mendapatkan respons yang benar di hadapan stimulus diskriminasi (bola dilempar oleh pelempar)

2. Pengertian Fading (memudar/mengurangi bantuan)

Begitu para pemain memukul bola dengan benar, pelatih memudar atau mengurangi dorongan/bantuannya. Fading (memudahkan atau mengurangi bantuan) adalah salah satu cara untuk mentransfer kontrol stimulus dari prompt ke stimulus diskriminasi. Dia secara bertahap menghapus dorongan/ bantuan sampai perilaku itu terjadi di hadapan stimulus diskriminasi tanpa rangsangan tambahan. Artinya, dia berhenti memberi instruksi dan dia tidak lagi harus memodelkan perilaku atau memberikan bantuan fisik untuk membantu para pemain memukul bola. Setelah dihapus, perilaku itu di bawah kendali stimulus diskriminasi. Ketika pelatih menggunakan dorongan fisik dengan Dimas, perilaku Dimas yang benar berada di bawah kendali stimulus dorongan fisik itu. Artinya, dia bisa mengenai bola hanya

karena pelatih itu membantunya. Tetapi Dimas tidak dapat memiliki pelatih yang membantunya secara fisik ketika dia memukul dalam permainan; dia harus memukul bola sendiri. Oleh karena itu, pengajaran tidak lengkap sampai dorongan/bantuan sepenuhnya pudar (bantuan itu dihapus) dan perilaku berada di bawah kendali stimulus diskriminasi alami.

Berikut contoh lain dari prompting (dorongan/bantuan) dan fading (memudarkan/mengurangi/menghilangkan bantuan). Rina, seorang imigran baru-baru ini, sedang belajar bahasa Inggris di kelas pendidikan orang dewasa. Kelas belajar membaca kata-kata sederhana. Guru memegang kartu flash dengan huruf CAR. Ketika Natasha tidak merespons, guru mengatakan "mobil," dan Natasha mengulangi kata "mobil." Guru mengangkat kartu flash lagi, dan ketika Natasha mengatakan "mobil," guru itu berkata "Bagus!" Guru kemudian mengulangi proses ini dengan masing-masing dari sepuluh kartu flash.

Ketika guru mengatakan kata pada kartu flash, ini adalah prompt verbal. Dalam hal ini, bantuan verbal juga merupakan bantuan pemodelan. Kata tertulis pada kartu flash adalah stimulus diskriminasi; mengucapkan kata (membaca) adalah jawaban yang benar untuk Rina. Prompt (bantuan)

verbal membantu Rina membuat respons yang benar di hadapan stimulus diskriminasi. Tetapi Rina harus dapat membuat respons yang benar ketika dia melihat kata-kata tertulis tanpa diminta. Untuk mencapai hal ini, guru mulai memudar/ mengurangi dorongan / bantuan lisan.

Kali kedua melalui set kartu flash, dia menunjukkan kepada Rina kartu flash dan jika dia tidak merespon, guru mengatakan bagian dari kata itu sebagai prompt (bantuan) dan Rina menyebutkan seluruh kata. Guru menunjukkan padanya kartu flash lagi dan Rina kemudian membaca kata itu tanpa diminta. Guru memberikan pujian untuk setiap respons yang benar. Lain waktu melalui kartu flash, jika Rina tidak bisa membaca sepekat kata pun, guru membuat bunyi huruf pertama dalam kata sebagai prompt verbal dan Rina mengatakan seluruh kata. Guru kemudian menunjukkan padanya kartu flash lagi, dan dia membaca kata itu tanpa diminta. Akhirnya, Rina akan membaca kata-kata di kartu flash tanpa diminta. Pada titik ini, perilaku bacanya berada di bawah kendali rangsangan dari kata-kata tertulis. Terlibat dalam perilaku yang benar tanpa diminta adalah tujuan prompting (dorongan/bantuan) dan fading (memudar/mengurangi). Pada akhirnya, stimulus diskriminasi harus memiliki kontrol stimulus atas perilaku. Prompting dan

fading membantu membangun kontrol stimulus yang tepat. Prompting mendapatkan perilaku yang terjadi dengan benar; fading transfer kontrol stimulus ke stimulus diskriminasi alami.

Dalam contoh ini, guru memudar/mengurangi bantuan dalam tiga langkah. Pertama, dia memberikan kartu flash dan mengucapkan seluruh kata. Kedua kalinya, dia mengatakan bagian pertama dari kata itu. Ketiga kalinya, ia memberikan kartu flash dan melafalkan huruf pertama kata itu. Akhirnya, dia memberikan kartu flash dan tidak mengatakan apa-apa. Setiap langkah adalah bertahap memudarkan/ mengurangi prompt (bantuan). Dengan secara bertahap menghilangkan bantuan, guru mentransfer kontrol stimulus dari bantuan ke stimulus diskriminasi (kata tertulis). Dalam fading (memudar/mengurangi), transfer kontrol stimulus terjadi karena stimulus diskriminasi selalu hadir ketika respons yang benar diperlihatkan dan diperkuat, sedangkan prompt dihapus dari waktu ke waktu. Seperti yang dapat Anda lihat, pelatihan diskriminasi stimulus yang memacu dan memudar: Mereka memungkinkan respons bacaan yang benar terjadi di hadapan stimulus diskriminasi (kata tentang kartu flash) dan diperkuat.

3. Tipe Prompt (bantuan/ dorongan)

Seperti yang telah kita lihat, prompt (bantuan) adalah rangsangan anteseden atau peristiwa yang digunakan untuk membangkitkan perilaku yang sesuai dalam situasi tertentu. Berbagai jenis prompt digunakan dalam modifikasi perilaku; dua kategori utama adalah *bantuan respons* dan *bantuan stimulus*

a. Prompt (Bantuan) Respon

Prompt respons adalah perilaku orang lain yang membangkitkan respons yang diinginkan di hadapan stimulus diskriminasi. Prompt verbal, prompt gestural, prompt modelling, dan prompt fisik merupakan jenis-jenis prompt respons.

Bantuan Verbal

Ketika perilaku verbal orang lain menghasilkan respons yang benar di hadapan stimulus diskriminasi, ini adalah prompt verbal. Ini adalah perintah lisan ketika Anda mengatakan sesuatu yang membantu orang tersebut terlibat dalam perilaku yang benar. Ketika Rina sedang belajar membaca, guru menunjukkannya kartu flash dengan kata CAR dan berkata "Mobil" (bantuan verbal). Dengan mengatakan "mobil," dia mendorong Natasha untuk membuat respons yang benar.

Ketika pelatih memberi tahu Ari bagaimana cara memukul bola, ia memberikan dorongan verbal (instruksi). Dorongan verbal menyebabkan perilaku yang diinginkan (mengayunkan tongkat pemukul dengan benar) di hadapan stimulus diskriminasi (bola dilemparkan oleh pelempar). Pernyataan verbal apa pun dari orang lain dapat bertindak sebagai bisikan verbal jika itu membuat perilaku yang benar lebih mungkin terjadi pada waktu yang tepat. Prompt verbal dapat mencakup instruksi, aturan, petunjuk, pengingat, pertanyaan, atau bantuan verbal lainnya.

Bantuan Gestur

Setiap gerakan fisik atau gerakan orang lain yang mengarah ke perilaku yang benar di hadapan stimulus diskriminatif dianggap sebagai dorongan gestural. Namun, jika orang tersebut mendemonstrasikan atau memodelkan seluruh perilaku, itu dianggap sebagai bantuan pemodelan. Itu adalah gerak isyarat ketika pelatih menunjuk ke tempat Dani harus berdiri di kotak adonan. Ketika pelatih menunjukkan kepadanya gerakan bola dan di mana harus mengayunkan tongkat pemukul, ia menggunakan gerakan tubuh yang membantu Dani memukul bola.

Perhatikan contoh lain berikut, Seorang guru pendidikan khusus menunjukkan kepada siswa dua kartu;

satu kartu memiliki kata EXIT dan yang lainnya kata ENTER. Guru kemudian meminta siswa untuk menunjuk ke kata EXIT. Karena siswa tidak tahu kata EXIT (tidak pernah membuat diskriminasi yang benar), guru memberikan prompt untuk meminta siswa menunjuk ke kartu EXIT: Guru menoleh untuk melihat kartu EXIT. Jika gerakan ini membuatnya lebih mungkin bahwa siswa akan menunjuk ke kartu EXIT, itu dianggap sebagai bantuan gestur.

Bantuan Modeling

Setiap demonstrasi perilaku yang benar oleh orang lain yang membuatnya lebih mungkin bahwa perilaku yang benar akan terjadi pada waktu yang tepat adalah prompt (bantuan) model. (Demonstrasi semacam itu juga disebut pemodelan.) Seseorang mengamati model dan meniru perilaku yang dimodelkan (membuat respons yang benar) di dari stimulus diskriminasi.

Ketika pelatih memukul bola untuk menunjukkan kepada Yoga bagaimana melakukannya, ia memodelkan perilaku yang benar (memberikan pemodelan yang cepat). Yoga meniru perilaku pelatih dan berhasil memukul bola dengan sukses. Agar pemodelan menjadi sukses, orang tersebut harus dapat meniru perilaku model. Karena imitasi

adalah jenis perilaku yang dipelajari sebagian besar orang di awal kehidupan, sebagian besar orang mendapat manfaat dari mengamati model.

Bantuan Fisik

Dengan bantuan fisik, orang lain secara fisik membantu orang tersebut untuk terlibat dalam perilaku yang benar pada waktu yang tepat. Pelatih memegang tongkat pemukul dengan Dimas dan secara fisik membantunya mengayunkan tongkat pemukul dan memukul bola. Orang yang menggunakan bantuan fisik mengeksekusi semua atau sebagian perilaku dengan pelajar. Bantuan fisik seringkali melibatkan panduan serah terima, di mana pelatih memandu tangan orang tersebut melalui perilaku tersebut. Misalnya, seorang guru seni dapat memandu tangan siswa ketika mengajarkan cara membuat tanah liat. Pelatih pitching menggerakkan jari-jari ke posisi yang benar pada bisbol ketika mengajarkan cara memegang bola untuk melempar bola.

Dalam mengajarkan menyikat gigi kepada siswa penyandang cacat, pelatih meletakkan tangan siswa di atas sikat gigi dan menggerakkannya dengan gerakan menyikat. Dalam masing-masing contoh ini, ketika orang tersebut tidak dapat melakukan perilaku dengan benar

dengan bantuan dorongan verbal, gestural, atau pemodelan, dorongan fisik digunakan untuk membimbing orang tersebut melalui perilaku tersebut. Dorongan fisik sesuai untuk memberi tahu atau menunjukkan kepada seseorang bahwa perilaku tersebut tidak efektif (yaitu, ketika dorongan verbal, gestural, dan pemodelan tidak membentuk perilaku). Kecuali orang tersebut menolak, sebagian besar perilaku dapat diminta secara fisik. (Bahasa adalah pengecualian; Anda tidak dapat secara fisik mendorong seseorang untuk mengatakan sesuatu.) Dorongan fisik juga dikenal sebagai bimbingan fisik.

Tabel 7.1 Tingkat Anjuran Respons berdasarkan Tingkat Daya Tarik

| Tipe bantuan respon | Tingkat kekuatan bantuan |
|----------------------------|---------------------------------|
| Verbal | Lemah |
| Gestur | Ringan |
| Model | Sedang |
| Fisik | Kuat |

b. Prompt (Bantuan/ dorongan) Stimulus

Dorongan stimulus melibatkan beberapa perubahan dalam stimulus, dalam hal penambahan atau penghapusan stimulus, untuk membuat respons yang benar lebih mungkin terjadi. Dorongan stimulus melibatkan perubahan dalam stimulus diskriminatif atau stimulus delta yang membuat stimulus diskriminatif lebih menonjol (lebih

terlihat atau mencolok) dan stimulus delta kurang menonjol sehingga orang tersebut lebih mungkin merespons stimulus diskriminatif (untuk membuat diskriminasi yang benar). Demikian juga, rangsangan lain dapat digunakan bersama dengan stimulus diskriminatif atau stimulus delta untuk membuat stimulus diskriminatif lebih menonjol, sehingga membuat diskriminasi yang benar lebih mungkin terjadi. Mengubah stimulus diskriminatif disebut **bantuan dalam-stimulus**. Menambahkan rangsangan atau isyarat lain ke stimulus diskriminatif disebut **bantuan extrastimulus**.

Bantuan/dorongan Dalam Stimulus

Anda dapat mengubah arti-penting dari stimulus diskriminasi (atau stimulus) dengan sejumlah cara. Anda dapat mengubah posisi stimulus diskriminasi atau Anda dapat mengubah beberapa dimensi stimulus diskriminasi, seperti ukuran, bentuk, warna, atau intensitas. Pelatih menggunakan rangsangan stimulus (selain rangsangan respons) ketika ia mengajarkan pemain untuk memukul bisbol. Stimulus diskriminasi adalah bisbol yang mendekati adonan dengan kecepatan normal. Responsnya adalah mengayunkan tongkat pemukul dengan benar, dan

konsekuensinya adalah memukul bola dan mendapat pujian dari pelatih.

Pelatih menggunakan rangsangan stimulus ketika Ari menyuruh anak-anak melempar bola dengan mudah pada awalnya. Pitch mudah adalah dorongan stimulus: Ini adalah perubahan dalam intensitas stimulus diskriminatif yang membuatnya lebih mungkin bahwa anak-anak bisa membuat respon yang benar dalam memukul bola. Guru yang ingin siswa menunjuk ke tanda EXIT akan menggunakan stimulus segera jika tanda EXIT diposisikan lebih dekat ke siswa daripada tanda ENTER (lokasi), atau jika tanda EXIT lebih besar dari tanda ENTER (ukuran). Mengubah ukuran atau lokasi akan membuatnya lebih mungkin bahwa siswa akan menunjuk ke tanda yang benar. Dalam masing-masing contoh ini, stimulus diskriminatif diubah dalam beberapa cara untuk membuatnya lebih mungkin bahwa respons yang benar akan terjadi.

Bantuan/ dorongan Extrastimulus

Kadang-kadang rangsangan stimulus melibatkan penambahan rangsangan untuk membantu seseorang membuat diskriminasi yang benar (ekstrastimulus prompt). Garis yang ditarik di tanah oleh pelatih membantu pemain

T-ball berdiri di tempat yang benar saat memukul. Menggunakan gambar dapat membantu remaja dengan retardasi mental untuk menyelesaikan tugas kejuruan yang kompleks dengan benar. Tugasnya meliputi merakit atau mengemas barang. Prompt (bantuan) gambar membantu remaja memaket atau merakit bagian yang benar pada waktu yang tepat. Penggunaan stimulus yang menarik oleh seorang guru yang ingin mengajar sekelompok anak kecil untuk mengidentifikasi tangan kanan mereka. Guru meletakkan tanda X di punggung tangan kanan setiap anak untuk membantu anak-anak membuat diskriminasi yang benar. Seiring waktu X berlalu dan anak-anak terus membuat diskriminasi yang benar. Penghapusan bertahap pada X sama dengan memudarnya dorongan stimulus dan transfer kendali stimulus ke stimulus diskriminasi alami (tangan kanan). Ketika seorang siswa mempelajari fakta multiplikasi menggunakan kartu flash, masalah pada kartu flash adalah stimulus diskriminasi, dan jawaban di sisi yang berlawanan dari kartu adalah dorongan stimulus. Ini adalah rangsangan tambahan yang membantu siswa membuat respons yang benar di hadapan stimulus diskriminatif.

4. Transfer Stimulus Kontrol

Ada beberapa cara untuk mentransfer kontrol stimulus, diantaranya: memudar/mengurangi bantuan, penundaan bantuan, dan memudar stimulus. Tujuan dari masing-masing metode adalah untuk beralih dari kontrol stimulus buatan dari prompt ke kontrol stimulus alami dari stimulus diskriminatif yang relevan.

a. Memudarkan/ mengurangi bantuan

Fading/mengurangi bantuan adalah metode yang paling umum digunakan untuk mentransfer kontrol stimulus. Dengan pemudaran yang cepat, bantuan respons dihapus secara bertahap di seluruh uji coba pembelajaran sampai bantuan tidak lagi disediakan. Ketika pelatih memberikan lebih sedikit dan lebih sedikit instruksi kepada Ari saat dia memukul bola, pelatih itu memudar dorongan lisan. Ketika pelatih mengurangi bimbingan fisik untuk Dimas ketika ia mulai memukul bola dengan sukses.

Awalnya, guru mengucapkan kata itu sebagai dorongan verbal; kemudian dia mengatakan sebagian dari kata itu, kemudian huruf pertama dari kata itu, dan akhirnya dia tidak mengatakan apa-apa saat dia mempresentasikan stimulus diskriminatif. Berangsur-angsur mengatakan lebih sedikit kata dari waktu ke waktu

memudar bantuan lisan. Dalam masing-masing contoh ini, satu jenis prompt/bantuan memudar; ini dikenal sebagai pemudaran/mengurangi/menghilangkan bantuan. Penggunaan bantuan fisik dan memudahkan bantuan untuk mengajar anak laki-laki dengan keterbelakangan mental yang mendalam untuk makan dengan sendok. Awalnya, memegang tangan anak dengan sendok dan secara fisik mendorong seluruh perilaku menyendok makanan dengan sendok dan memasukkannya ke mulut. Mereka kemudian memudahkan dorongan fisik dalam tujuh langkah sampai anak itu menggunakan sendok tanpa bantuan. Setiap langkah memudar melibatkan kurang dan lebih sedikit bantuan fisik karena dorongan fisik dihilangkan secara bertahap.

Terkadang Anda bisa menghilangkan prompt/bantuan hanya dalam satu langkah. Anda mungkin perlu memberi tahu seseorang hanya satu kali bagaimana melakukan perilaku sebelum orang tersebut melakukan perilaku yang benar tanpa dorongan verbal lain. Demikian juga, Anda mungkin harus memodelkan perilaku hanya sekali sebelum perilaku terjadi tanpa diminta lebih lanjut. Mungkin juga, setelah hanya satu dorongan fisik, orang tersebut mungkin terlibat dalam perilaku yang benar.

Perhatikan contoh berikut. Lucy, seorang wanita dengan keterbelakangan mental parah, bekerja di ruang stok departemen sepatu di toko diskon besar. Tugasnya adalah mengambil kertas isian dari sepatu sehingga sepatu itu dapat dipajang di rak-rak toko. Dia duduk di meja besar yang ditutupi sepatu. (Pekerja lain menempatkan sepatu di atas meja.) Setelah dia mengeluarkan kertas dari sepasang sepatu, pekerja lain memindahkan sepatu ke rak-rak toko. Pelatih pekerjaan harus mengajar Lucy cara melakukan pekerjaan dengan benar.

Karena Lucy tidak bisa menjalankan perilaku yang benar, pelatih kerja menggunakan bantuan untuk membuat perilaku terjadi dan kemudian memudahkan bantuan. Pelatih pekerjaan memberikan *prompt/bantuan yang paling tidak mengganggu terlebih dahulu* dan menggunakan prompt yang lebih mengganggu hanya jika diperlukan untuk mendapatkan perilaku yang benar terjadi. Jika Lucy tidak menarik kertas dari sepatu sendiri, pelatih pekerjaan pertama mengatakan, "Lucy, tarik kertas dari sepatu." Ini adalah bantuan verbal yang paling tidak mengganggu. Jika Lucy tidak merespons dalam 5 detik, pelatih pekerjaan mengulangi perintah lisan dan menunjuk ke kertas di sepatu (memberikan perintah gerakan). Jika

Lucy tidak merespons dalam 5 detik, pelatih pekerjaan tersebut memodelkan perilaku yang benar saat ia memberikan dorongan verbal. Jika Lucy masih tidak merespons, pelatih kerja menggunakan bimbingan fisik saat dia memberikan dorongan verbal. Dia mengambil tangan Lucy, membantunya mengeluarkan kertas, dan kemudian memuji Lucy.

Percobaan selanjutnya, pelatih pekerjaan melewati urutan yang sama sampai Lucy merespons dengan benar. Selama uji coba, Lucy akan membuat respons yang benar sebelum bantuan fisik diperlukan, lalu sebelum bantuan pemodelan, dan kemudian sebelum bantuan gestural, sampai akhirnya ia tidak memerlukan prompt sama sekali untuk menarik kertas keluar dari sepatu. Bantuan itu memudar ketika Lucy membutuhkan lebih sedikit dan lebih sedikit bantuan. Bantuan paling sedikit digunakan ketika pelatih percaya bahwa pelajar mungkin tidak memerlukan dorongan fisik untuk terlibat dalam perilaku yang benar dan ingin memberikan kesempatan bagi pelajar untuk melakukan tugas dengan bantuan yang paling sedikit diperlukan.

Metode memudar lain pada bantuan adalah bantuan paling sedikit. Dengan metode ini, *prompt/bantuan yang*

paling mengganggu digunakan pertama dan kemudian memudar menjadi prompt yang kurang mengganggu. Bantuan paling sedikit dilakukan ketika pelatih yakin pembelajar akan membutuhkan dorongan fisik untuk terlibat dalam perilaku yang benar. Menggunakan bantuan paling kuat/mengganggu, pelatih pekerjaan akan mulai dengan memberikan dorongan fisik bersama-sama dengan dorongan verbal. Dia kemudian akan mulai memudar dorongan fisik ketika Lucy berhasil melaksanakan perilaku itu. Begitu dia memudar dorongan fisik, dia akan memberikan dorongan verbal dan gestural. Kemudian, ketika Lucy terus menjadi sukses, dia akan memudar dorongan gestural dan hanya memberikan dorongan verbal. Akhirnya, dia akan memudar perintah lisan sebagai Lucy benar mengambil kertas dari sepatu tanpa bantuan. Apakah memudar dalam prompt atau lintas prompt, tujuan utamanya adalah untuk mentransfer kontrol stimulus ke stimulus diskriminatif alami sehingga bantuan tidak lagi digunakan.

b. Menunda Bantuan

Metode lain untuk mentransfer kontrol stimulus dari respons prompt ke stimulus diskriminatif alami adalah penundaan bantuan. Dalam prosedur ini, Anda menyajikan

stimulus diskriminatif, tunggu beberapa detik, dan kemudian, jika respons yang benar tidak dibuat, Anda memberikan prompt/bantuan. Penundaan waktu antara presentasi stimulus diskriminatif dan prompt/bantuan mungkin konstan atau progresif.

Sebagai contoh, dalam mengajarkan remaja penyandang cacat untuk membaca kata-kata umum yang akan mereka temui dalam kehidupan sehari-hari (mis., LAKI-LAKI, WANITA, BERHENTI, ENTER). Mereka menggunakan prosedur penundaan bantuan yang konstan: Mereka mempresentasikan kata pada kartu flash (stimulus diskriminatif), dan jika siswa tidak merespons dalam 4 detik, mereka mengucapkan kata untuk siswa (verbal prompt). Tujuannya adalah agar siswa membaca kata dalam waktu 4 detik sebelum prompt/bantuan diberikan. Akhirnya, semua siswa membaca kata-kata dalam waktu 4 detik dan petunjuknya tidak lagi digunakan. Kontrol rangsangan dipindahkan dari prompt verbal ke kata tertulis.

Apakah penundaan bantuan adalah konstan atau lulus, percobaan pertama selalu dimulai dengan penundaan 0 detik antara stimulus diskriminatif dan prompt/ bantuan. Dalam uji coba berikutnya, penundaan bantuan

dimasukkan untuk memungkinkan orang membuat respons yang benar sebelum diberikan. Jika orang tersebut tidak dapat membuat respon yang benar, prompt disediakan untuk membangkitkan respon di hadapan stimulus diskriminatif. Akhirnya, setelah respon yang benar diminta dan diperkuat dalam sejumlah uji coba, respons akan terjadi setelah stimulus diskriminatif disajikan tetapi sebelum prompt disampaikan. Setelah ini terjadi secara konsisten, kontrol stimulus telah ditransfer dari prompt ke stimulus diskriminatif.

c. Pemudaran Stimulus

Kapan pun dorongan stimulus digunakan untuk mendapatkan respons yang benar terjadi, beberapa aspek stimulus diskriminasi atau situasi rangsangan diubah untuk membantu orang tersebut membuat diskriminasi yang benar. Akhirnya bantuan stimulus harus dihilangkan melalui proses pemudaran stimulus untuk mentransfer kontrol stimulus ke stimulus diskriminasi alami. Jika bantuan stimulus melibatkan penambahan stimulus untuk mendapatkan respon yang benar terjadi (ekstrastimulus prompt), bantuan stimulus akan secara bertahap menghilangkan rangsangan tambahan saat respons mulai terjadi secara andal di hadapan stimulus diskriminasi.

Setelah stimulus tambahan ini benar-benar dihapus dan respon terus terjadi di hadapan stimulus diskriminasi, kontrol stimulus telah ditransfer ke stimulus diskriminasi. Ketika siswa menggunakan kartu flash untuk mempelajari fakta-fakta multiplikasi, jawaban di sisi lain kartu flash adalah bantuan stimulus. Para siswa menggunakan pemudaran stimulus ketika mereka melihat jawabannya untuk masalah semakin sedikit saat mereka menggunakan kartu flash. Setelah mereka menyelesaikan semua masalah dengan benar dan tidak lagi melihat jawaban, kontrol stimulus telah ditransfer dari jawaban tertulis (stimulus prompt) ke masalah (stimulus diskriminasi). Seorang anak kecil memiliki tanda X di punggung tangan kanannya, dorongan stimulus ini membantunya mengidentifikasi tangan kanannya. Ketika X hilang selama beberapa hari, pemudaran stimulus terjadi. Ketika anak mengidentifikasi tangan kanannya tanpa X, kontrol stimulus telah ditransfer dari prompt ke stimulus diskriminasi alami.

Pemudaran stimulus juga digunakan ketika bantuan stimulus melibatkan perubahan dalam beberapa aspek stimulus diskriminasi itu sendiri (dalam bantuan stimulus). Dalam hal ini, pemudaran stimulus akan melibatkan perubahan stimulus diskriminasi secara bertahap dari

bentuk yang diubah menjadi bentuk alami. Pelatih menggunakan bantuan stimulus ketika dia membuat Dani melemparkan lemparan mudah bagi pemain untuk memukul. Dalam hal ini, pemudaran stimulus dilakukan secara bertahap meningkatkan kecepatan lemparan pada kecepatan normal. Secara bertahap meningkatkan kecepatan saat anak-anak terus mengenai bola berhasil berkorespondensi dengan memudahkan bantuan stimulus dan mentransfer kontrol stimulus ke stimulus diskriminasi alami.

Guru yang mengajar siswa untuk menunjuk ke tanda EXIT menggunakan rangsangan stimulus dengan membuat tanda EXIT lebih besar dari tanda ENTER. Guru akan menggunakan pemudaran stimulus dengan mengurangi ukuran tanda EXIT secara bertahap sampai ukurannya sama dengan tanda ENTER. Begitu mereka memiliki ukuran yang sama, bantuan stimulus akan hilang dan kontrol bantuan akan ditransfer dari ukuran kata (prompt) ke kata itu sendiri (stimulus diskriminasi). Perhatikan bahwa beberapa penulis membedakan antara pemudaran stimulus dan pembentukan stimulus. Meskipun ada perbedaan teknis antara kedua prosedur, mereka sangat mirip dan keduanya melibatkan penghapusan bertahap

bantuan stimulus untuk mentransfer kontrol stimulus. Istilah pemudaran stimulus digunakan di sini untuk merujuk pada semua prosedur yang melibatkan penghapusan bertahap stimulus yang bertahap.

5. Penggunaan Prompt/Bantuan dan Stimulus Kontrol

Berikut pedoman yang harus diperhatikan dalam penggunaan bantuan dan mentransfer kontrol stimulus:

a. Pilih strategi bantuan yang paling tepat.

Berbagai bantuan respons dan bantuan stimulus tersedia. Anda harus memilih salah satu yang paling cocok dengan pelajar dan tugas belajar. Jika perilaku baru sedang diajarkan, respons yang paling tepat karena mereka dapat digunakan untuk menghasilkan perilaku baru dalam situasi yang sesuai. Untuk pelajar dengan kemampuan terbatas (mis., penderita cacat perkembangan atau anak kecil), dorongan yang lebih kuat atau lebih mengganggu seperti dorongan fisik yang paling tepat. Bantuan yang lebih lemah (seperti bisikan verbal) harus digunakan jika pelajar mampu mendapatkan manfaat dari mereka. Jika tidak yakin dengan level prompt/bantuan yang diperlukan, Anda dapat menggunakan strategi prompt/bantuan bertingkat, seperti

strategi memulai dari bantuan paling lemah, di mana bantuan paling lemah dicoba terlebih dahulu dan bantuan yang lebih kuat digunakan sesuai kebutuhan. Bantuan rangsangan paling tepat ketika Anda ingin membantu seseorang membuat diskriminasi yang benar. Karena dorongan stimulus menyoroti stimulus diskriminasi (membuatnya lebih menonjol), meningkatkan kemungkinan bahwa pelajar akan merespons ketika stimulus diskriminasi hadir.

b. Dapatkan perhatian pelajar.

Sebelum Anda menyajikan stimulus instruksional (stimulus diskriminasi atau prompt), pastikan bahwa pelajar memperhatikan. Mengurangi atau menghilangkan gangguan dan rangsangan yang mengganggu dan, jika perlu, mendorong dan memperkuat perhatian pelajar sebelum memulai percobaan instruksional. Misalnya, untuk mendapatkan perhatian Yoga sebelum dia memberikan pemodelan yang cepat, pelatih mungkin berkata, "Yoga, perhatikan bagaimana saya mengayunkan tongkat pemukul."

c. Menghadirkan stimulus diskriminasi.

Uji coba pembelajaran selalu dimulai dengan presentasi stimulus diskriminasi. Ini adalah stimulus yang harus membangkitkan respons yang benar dalam pembelajar setelah pelatihan selesai. Jika pelajar membuat respon yang benar di hadapan stimulus diskriminasi, prompt tidak perlu diberikan.

d. Bantuan untuk membentuk respons yang benar.

Jika stimulus diskriminasi tidak membangkitkan respons yang benar, prompt harus disediakan. Saat menggunakan stimulus, Anda akan mengubah situasi stimulus dengan cara tertentu saat menghadirkan stimulus diskriminasi atau Anda akan mengubah beberapa aspek stimulus diskriminasi. Saat menggunakan bantuan respons, Anda akan menyajikan stimulus diskriminasi dan kemudian segera mengirimkan prompt yang sesuai.

e. Perkuat perilaku yang benar.

Ketika pelajar terlibat dalam perilaku yang benar (apakah diminta atau tidak diminta) di hadapan stimulus diskriminasi, segera berikan penguat. Karena tujuannya adalah untuk pelajar untuk terlibat dalam perilaku yang benar tanpa diminta ketika stimulus diskriminasi hadir, Anda harus meningkatkan besarnya penguatan untuk tanggapan yang tidak diminta. Misalnya, pujian harus lebih

antusias atau jumlah penguat yang lebih besar harus diberikan.

f. Transfer kontrol stimulus.

Secepat mungkin, prompt/bantuan harus dihilangkan untuk mentransfer kontrol stimulus dari prompt ke stimulus diskriminasi alami. Jika prompt/bantuan respons sedang digunakan, prosedur pemudaran segera dapat digunakan untuk mentransfer kontrol stimulus.

g. Lanjutkan untuk memperkuat tanggapan yang tidak diminta.

Jika perilaku yang benar terjadi di hadapan stimulus diskriminasi setelah bantuan dihilangkan, terus memperkuat perilaku. Saat pelajar terus terlibat dalam perilaku yang benar, beralih dari jadwal penguatan terus menerus ke jadwal penguatan intermiten. Ini akan membantu menjaga perilaku yang benar dari waktu ke waktu. Tujuannya adalah agar perilaku akhirnya berada di bawah kendali kontingensi alami penguatan. Misalnya, begitu Ari belajar untuk memukul baseball, mendapat pukulan adalah penguat alami.

C. Rangkuman

1. Prompt (bantuan) adalah perilaku orang lain yang disampaikan setelah presentasi stimulus diskriminatif, perubahan stimulus diskriminatif, atau penambahan

stimulus diskriminatif. Bantuan digunakan untuk meningkatkan kemungkinan bahwa perilaku yang benar akan terjadi dalam situasi yang benar (di hadapan stimulus diskriminatif).

2. Fading adalah penghapusan prompt (bantuan) secara bertahap. Fading digunakan untuk mendapatkan perilaku yang terjadi di hadapan stimulus diskriminatif tanpa diminta.
3. Bantuan respons terjadi ketika perilaku pelajar ditimbulkan oleh perilaku orang lain. Bantuan stimulus melibatkan perubahan dalam beberapa aspek stimulus diskriminatif atau perubahan stimulus lain yang membuat diskriminasi yang benar lebih mungkin.
4. Bantuan respons meliputi bantuan verbal, bantuan gestural, bantuan fisik, dan bantuan pemodelan.
5. Transfer kontrol stimulus adalah penghapusan prompt untuk mendapatkan perilaku di bawah kontrol stimulus stimulus diskriminatif yang relevan. Transfer prosedur kontrol stimulus melibatkan pemudaran fading dan segera. Dalam memudarnya, bantuan respons atau bantuan stimulus dihilangkan secara bertahap sampai respon terjadi di hadapan stimulus diskriminatif tanpa prompt (bantuan) apa pun. Dalam prosedur penundaan yang cepat, periode

berlalu antara penyajian stimulus diskriminatif dan pengiriman respons cepat.

D. Pendalaman Materi

Jawablah pertanyaan berikut berdasarkan materi yang telah dipelajari!

1. Apa yang dimaksud dengan prompt (bantuan)? Kapan prompt digunakan dalam modifikasi perilaku?
2. Apa yang dimaksud bantuan respons? Identifikasi dan jelaskan empat jenis bantuan respons?
3. Berikan contoh dari empat jenis bantuan respon!
4. Apa yang dimaksud dengan stimulus? Jelaskan dua jenis dorongan stimulus?
5. Berikan contoh dari dua jenis bantuan stimulus yang diminta?
6. Lampu berkedip di papan reklame yang membuatnya lebih mungkin Anda akan membaca papan reklame adalah semacam prompt. Apa prompt yang digunakan dalam hal ini?
7. Apa yang dimaksud transfer kendali stimulus? Mengapa ini penting?
8. Jelaskan tentang bantuan respons yang memudar atau dikurangi. Berikan contoh!

9. Jelaskan memudarnya bantuan stimulus. Berikan contoh pemudaran yang cepat di dalam stimulus dan pemudaran yang cepat dengan extrastimulus?
10. Jelaskan prosedur penundaan yang cepat. Berikan contoh prosedur penundaan prompt konstan dan contoh prosedur penundaan prompt progresif?

E. Daftar Pustaka

- Conners, J., Iwata, B. A., Kahng, S., Hanley, G. P., Worsdell, A. S., & Thompson, R. H. (2000). Differential responding in the presence and absence of discriminative stimuli during multielement functional analyses. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 33, 299–308
- Higbee, T. S., Carr, J. E., & Patel, M. R. (2002). The effects of interpolated reinforcement on resistance to extinction in children diagnosed with autism: A preliminary investigation. *Research in Developmental Disabilities*, 23, 61–78.
- Miltenberger, R. G. (2005). The Role of Automatic Negative Reinforcement in Clinical Problems. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 1, 1–11

- Purwanta, Edi. 2012. Modifikasi Perilaku Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Latif, S. 2007. Modifikasi Perilaku Buku Ajar. Lampung: Universitas Lampung.

BAB 8

TOKEN EKONOMI

A. Pendahuluan

Bab ini menjelaskan program modifikasi perilaku di mana penguat yang dikondisikan digunakan secara sistematis untuk memperkuat perilaku yang diinginkan dari individu yang berpartisipasi dalam program pendidikan atau perawatan. Perhatikan contoh berikut.

Nina, seorang gadis berusia 14 tahun, ditempatkan dalam program perawatan untuk pelaku remaja karena ia terlibat dalam perusakan, pencurian, dan penyerangan. Tujuan dari program perawatan residensial adalah untuk mengajarkan dan mempertahankan perilaku prososial yang diinginkan dan untuk menghilangkan perilaku antisosial yang serupa dengan yang telah mengakibatkan penempatan mereka. Setiap orang diharapkan untuk melakukan sejumlah perilaku yang diinginkan setiap hari. Ini termasuk bangun dari tempat tidur tepat waktu, mandi, merapikan, membuat tempat tidur, menghadiri makan tepat waktu, menghadiri kelas tepat waktu, menyelesaikan tugas-tugas yang ditugaskan (seperti persiapan dan pembersihan makanan), menghadiri sesi perawatan

kelompok, dan tidur tepat waktu . Perilaku prososial ini didaftarkan pada kartu yang mereka bawa dan dipantau oleh konselor program. Setiap orang menerima poin untuk menyelesaikan setiap perilaku setiap hari. Setiap kali konselor melihat mereka terlibat dalam perilaku, konselor menambahkan poin ke kartu mereka dan juga mencatat poin dalam daftar utama. Para penghuni bertukar poin yang mereka peroleh dengan hak istimewa seperti bermain video game, pinball, atau pool di ruang permainan; waktu tidur kemudian; tamasya diawasi jauh dari program; waktu TV tambahan; dan melewati untuk daun tanpa pengawasan untuk hari itu. Hak istimewa ini dapat diperoleh hanya untuk poin yang diperoleh untuk perilaku prososial.

Selain penggunaannya sebagai penguat untuk perilaku prososial, poin diambil sebagai penghukum untuk perilaku antisosial yang ditunjukkan oleh mereka. Kehilangan poin adalah prosedur biaya respons. Mereka menerima daftar perilaku antisosial yang akan mengakibatkan hilangnya poin dan jumlah poin yang akan hilang. Misalnya, poin hilang karena bersumpah, berkelahi, mencuri, berbohong, bicara atau tindakan yang berkaitan dengan geng, curang di kelas, mengancam atau menyerang seorang penasihat, pergi tanpa izin, dan kembali terlambat dari jalan-jalan. Setiap kali mereka

terlibat dalam perilaku antisosial, konselor mengambil kartu mereka dan mencoret poin-poin yang hilang karena pelanggaran itu. Konselor juga mencatat kehilangan poin pada daftar utama.

Ketika Nina berkembang melalui program ini, ia terlibat dalam lebih banyak perilaku prososial setiap hari karena perilaku ini menghasilkan poin dan pujian dari para konselor. Awalnya, ia terlibat dalam sejumlah perilaku antisosial, seperti bersumpah, mengancam, berkelahi, dan selingkuh di kelas, tetapi perilaku ini menurun seiring waktu ketika ia kehilangan poin dan, karenanya, kehilangan hak istimewa setiap kali mereka terjadi. Setelah Nina menerima jumlah poin maksimum untuk hari itu tanpa kehilangan poin selama 2 minggu berturut-turut, dia diizinkan untuk berhenti membawa kartunya dan diberikan akses gratis ke ruang permainan dan TV. Konselor terus memantau perilakunya dan memuji dia atas perilaku prososial. Jika dia gagal melanjutkan perilaku prososial atau mulai menunjukkan perilaku antisosial, hak istimewa dicabut dan dia membawa kartu itu sekali saja. Sekali lagi, setelah 2 minggu poin maksimum dan tanpa kehilangan poin, dia berhenti membawa kartu dan mendapatkan akses gratis ke ruang permainan dan TV. Untuk setiap 2 minggu tambahan yang dia jalani tanpa masalah, lebih banyak hak istimewa

ditambahkan (seperti pass jam dari program, tamasya, pass sehari penuh, pass semalam, dan akhir pekan). Setelah Sammy menunjukkan perilaku prososial selama 4 bulan tanpa masalah, dia dibebaskan dari program, dengan tindak lanjut mingguan oleh seorang konselor di rumahnya.

Untuk mendapatkan gambaran lebih jelas terkait prosedur token ekonomi dalam modul ini, anda diharapkan mampu mengetahui dan memahami:

1. Pengertian token ekonomi
2. Langkah-langkah dalam menerapkan token ekonomi
3. Keuntungan dan kerugian token ekonomi

B. Materi

1. Pengertian Token Ekonomi

Contoh ini menggambarkan token ekonomi yang digunakan pada remaja dalam program perawatan. Tujuan dari token economy adalah untuk memperkuat perilaku yang diinginkan klien yang terjadi terlalu jarang dan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dalam lingkungan perawatan terstruktur atau lingkungan pendidikan. Setiap poin diterima oleh remaja untuk perilaku yang diinginkan adalah tanda. Token dikirim segera setelah perilaku yang diinginkan dan kemudian ditukar dengan penguat cadangan. Karena token dipasangkan dengan penguat lain, itu menjadi penguat

terkondisi yang memperkuat perilaku yang diinginkan berikut. Penguat cadangan hanya dapat diperoleh dengan membayar mereka dengan token, dan token hanya dapat diperoleh dengan menunjukkan perilaku yang diinginkan. Penguat cadangan dipilih karena mereka dikenal sebagai penguat yang kuat untuk klien di lingkungan perawatan; oleh karena itu, klien termotivasi untuk terlibat dalam perilaku yang diinginkan dan menghindari perilaku yang tidak diinginkan.

Berikut ini adalah komponen dasar dari token ekonomi:

- a. Perilaku target yang diinginkan untuk diperkuat
- b. Token yang akan digunakan sebagai penguat yang dikondisikan
- c. Penguat cadangan yang akan ditukar dengan token
- d. Jadwal penguatan untuk pengiriman token
- e. Tingkat pertukaran token dengan penguat cadangan
- f. Waktu dan tempat untuk bertukar token dengan penguat cadangan
- g. Dalam beberapa kasus, komponen biaya respons, di mana perilaku target yang tidak diinginkan untuk dihilangkan diidentifikasi, bersama-sama dengan tingkat kehilangan token untuk setiap contoh perilaku ini

2. Implementasi Token Ekonomi

Setelah memutuskan untuk menggunakan token economy untuk memperkuat perilaku klien yang diinginkan dalam program perawatan, Anda harus merencanakan komponen token economy dengan hati-hati untuk memastikan keberhasilan program. Mari kita bahas komponen-komponen tersebut satu per satu.

a. Menentukan Perilaku Target

Tujuan dari token economy adalah untuk memperkuat perilaku yang diinginkan pada klien; Oleh karena itu, langkah pertama dalam perencanaan token economy adalah mengidentifikasi dan mendefinisikan perilaku yang diinginkan yang akan diperkuat dalam program. Dalam kasus Nina, perilaku target adalah perilaku prososial yang remaja perlu berfungsi secara efektif dengan keluarga dan teman sebaya mereka; mereka adalah perilaku yang menunjukkan hidup bertanggung jawab dalam norma atau aturan masyarakat. Perilaku target akan bervariasi dalam token ekonomi tergantung pada orang yang dirawat dan sifat lingkungan perawatan.

Perilaku target dapat mencakup keterampilan akademik dalam lingkungan pendidikan, kejuruan keterampilan dalam lingkungan kerja, keterampilan swadaya

dalam lingkungan rehabilitasi, dan keterampilan sosial dalam lingkungan perumahan. Kriteria utama untuk memilih perilaku target adalah bahwa mereka secara sosial signifikan atau bermakna bagi orang-orang yang terlibat dalam program. Setelah perilaku target diidentifikasi, penting untuk mendefinisikannya dengan cermat. Definisi perilaku obyektif dari perilaku target memastikan bahwa klien tahu perilaku apa yang diharapkan dari mereka. Definisi perilaku dari perilaku target juga penting, sehingga agen perubahan dapat merekam perilaku dan menerapkan penguatan token secara andal.

b. Mengidentifikasi Item untuk Digunakan sebagai Token

Token harus menjadi sesuatu yang nyata yang dapat diberikan oleh klien segera setelah setiap contoh perilaku target. Token harus praktis dan nyaman untuk dibawa oleh konselor dan dikeluarkan di lingkungan perawatan ketika perilaku target terjadi. Mereka harus dalam bentuk yang dapat diakumulasikan oleh konselor dan dalam banyak kasus, dibawa bersama mereka. Dalam beberapa kasus, konselor dapat mengakumulasi token tetapi tidak menyimpannya. Contohnya mungkin termasuk tanda centang pada bagan di dinding, poin di papan tulis, atau chip poker disimpan dalam wadah di stasiun perawat. Dalam

kasus Nina, poin pada kartu yang dibawa oleh remaja digunakan sebagai token. Poin yang tertulis pada kartu itu berwujud, mudah dikeluarkan oleh terapis, dan mudah diakumulasikan oleh klien dalam program.

Token yang dipilih tidak boleh tersedia dari sumber lain selain dari konselor. Token tidak efektif jika klien bisa mendapatkannya dari sumber luar. Ini berarti bahwa konselor harus mencegah klien dari mencuri token dari satu sama lain atau dari agen perubahan, token pemalsuan, dan memperoleh token dari sumber lain di dalam atau di luar program. Dalam kasus Nina, konselor menulis poin pada kartu remaja sebagai token, yang dikirimkan untuk perilaku yang diinginkan. Sebagai tindakan pencegahan, konselor juga menandai jumlah poin pada daftar utama untuk setiap remaja. Dengan cara ini, ada catatan terpisah dari poin yang diperoleh oleh setiap klien dalam program. Jika seorang klien mencoba menambahkan poin ke kartunya sendiri, ini akan dideteksi dan ditangani oleh konselor.

Beberapa contoh token yang bisa digunakan dalam token ekonomi antara lain:

- Chip poker
- Emotikon wajah yang tersenyum
- Uang atau koin lainnya

- Replika uang dolar
- Perangko, stiker, atau bintang
- Periksa tanda pada kartu indeks
- Periksa tanda pada papan tulis
- Manik-manik, kelereng
- Plastik atau potongan karton menjadi bentuk geometris (lingkaran, kotak, dll.)
- Kartu atau kupon tercetak
- Lubang pukulan di kartu
- Stempel tinta pada kartu
- Potongan puzzle yang dapat dikumpulkan dan disatukan dalam sebuah puzzle

c. Mengidentifikasi Penguat Cadangan

Token menjadi efektif sebagai penguat yang dikondisikan karena dipasangkan dengan penguat cadangan; oleh karena itu, efektivitas token economy tergantung pada penguat cadangan. Karena penguat yang berbeda efektif untuk orang yang berbeda, penguat cadangan harus dipilih secara khusus untuk orang-orang dalam program perawatan. *Penguat cadangan* mungkin termasuk bahan habis pakai seperti makanan ringan atau minuman; mainan atau benda berwujud lainnya; penguat aktivitas seperti game, video, atau waktu TV; dan hak istimewa. Dalam kasus Nina,

penguat cadangan sebagian besar aktivitas bantuan yang diinginkan oleh klien yang berpartisipasi dalam program tersebut.

Penguat cadangan tidak tersedia untuk klien kecuali pembelian dengan token. Membatasi akses ke penguat cadangan meningkatkan nilai penguatnya karena keadaan kurang relatif. Namun, klien tidak dapat kehilangan hal-hal yang menjadi haknya. Hak-hak dasar seperti makanan bergizi, lingkungan fisik yang nyaman, kebebasan dari bahaya, kegiatan rekreasi yang wajar, kegiatan pelatihan, dan kebebasan bergerak yang wajar tidak dapat diambil dari seseorang dan digunakan dalam ekonomi token. Penguat yang digunakan dalam token economy haruslah mereka yang berada di atas dan di luar kebutuhan atau hak dasar klien. Misalnya, meskipun seseorang tidak dapat kehilangan makanan bergizi, orang tersebut mungkin dapat menukar token dengan makanan khusus atau makanan penutup atau makanan ringan. Demikian juga, meskipun seseorang tidak dapat dirampas aktivitas rekreasi yang wajar (mis., akses ke buku perpustakaan atau peralatan olahraga), orang tersebut mungkin dapat bertukar token dengan akses ke permainan video, film, atau waktu di ruang permainan dengan meja biliar dan Ping-Pong.

Contoh penguat cadangan untuk anak-anak

- Mendengarkan musik
- Memilih game untuk kelas
- Memotong dan menempel
- Pindah meja
- Lukisan jari
- Makan siang dengan guru
- Bermain kelereng
- Waktu luang ekstra
- Menampilkan hobi kepada teman sekelas
- Mengunjungi perawat
- Membaca sebuah cerita dengan keras kepada teman-teman sekelasnya
- Mengunjungi kepala
- Membaca pengumuman pagi
- Mengunjungi kelas lain
- Memiliki proyek yang ditampilkan
- Menjalankan tugas
- Menghapus papan tulis
- Membantu pustakawan
- Catatan positif bagi orang tua
- Dapatkan mainan reses pilihan pertama
- Menggunakan pusat pembelajaran
- Dekorasi papan buletin
- Menelepon ke rumah

- sekolah
- Kelompok siswa terkemuka
- Meminjam buku

Contoh penguat cadangan untuk remaja

- Mendengarkan musik
- Duduk melakukan suatu kegiatan
- Menulis catatan kepada seorang teman
- Pindah meja
- Meminjam buku
- Menceritakan rahasia kepada teman
- Menonton video musik
- Menelepon
- Berbicara dengan seorang teman
- Makan camilan atau minum pop
- Menampilkan hobi
- Menggunakan peralatan olahraga sepulang sekolah
- Mengunjungi kelas lain
- Memilih aktivitas untuk kelas
- Mengatur ulang ruangan
- Menjalankan proyektor film
- Memainkan game komputer
- Menjalankan tugas
- Mengerjakan hobi
- Membantu seorang guru
- Dikecualikan dari pekerjaan rumah

- kepada teman
- sekelas
- Dapatkan waktu luang
- Makan siang dengan teman
- Bermain game
- Mengirim catatan ke teman
- Dikeluarkan dari kuis

d. Menentukan Jadwal Penguatan yang Tepat

Konselor memberikan token yang bergantung pada contoh perilaku target yang diinginkan. Sebelum token ekonomi diterapkan, mereka harus menentukan jadwal penguatan untuk pemberian token. Seringkali program dimulai dengan penguatan berkelanjutan, di mana setiap instance dari perilaku target menghasilkan penyampaian token. Kemudian, setelah perilaku target terjadi dengan lebih teratur, jadwal penguatan yang intermiten, seperti rasio tetap atau jadwal rasio variabel, dapat dimasukkan untuk mempertahankan perilaku. Sebagai contoh, anggaplah seorang siswa di kelas pendidikan khusus menerima token untuk setiap jawaban yang benar selama sesi pelatihan satu-ke-satu. Ketika kinerja siswa meningkat, pelatih dapat menerapkan jadwal rasio tetap 2 dan kemudian meningkatkan

rasio lebih lanjut sampai siswa menerima token untuk setiap lima atau setiap sepuluh tanggapan yang benar (masing-masing rasio tetap 5 dan rasio tetap 10), tergantung pada kemampuan siswa.

Penting untuk memastikan bahwa siswa mendapatkan token yang cukup pada fase awal token ekonomi sehingga ia dapat menukar mereka untuk penguat cadangan secara teratur. Dengan cara ini, token memperoleh nilai mereka sebagai penguat yang dikondisikan dengan cepat, dan siswa menerima penguatan untuk perilaku target yang diinginkan.

e. Menetapkan Nilai Tukar Token

Penguat cadangan harus dibeli dengan token yang diperoleh untuk perilaku yang diinginkan; dengan demikian, setiap penguat cadangan harus memiliki harga, atau tingkat di mana token dipertukarkan dengan mereka. Item yang lebih kecil ditukar dengan token yang lebih sedikit dan item yang lebih besar untuk lebih banyak token. Selain itu, konselor harus menentukan jumlah maksimum token yang dapat diperoleh klien dalam sehari dan mengatur nilai tukar yang sesuai. Nilai tukar harus sedemikian rupa sehingga klien dapat memperoleh beberapa penguat cadangan untuk menunjukkan tingkat perilaku yang diinginkan yang wajar tetapi tidak memperoleh begitu banyak penguat sehingga

terjadi ketergantungan. Menetapkan nilai tukar adalah masalah mencapai keseimbangan untuk setiap orang yang berpartisipasi dalam token ekonomi. Seringkali knselor harus menyesuaikan nilai tukar setelah memulai token ekonomi untuk menghasilkan hasil terbaik.

Sebagai contoh, jika Nina dapat memperoleh maksimum 15 poin sehari untuk perilaku yang sempurna dalam program perawatan remaja tetapi satu jam waktu menonton TV menghabiskan 30 poin, ia harus memiliki 2 hari yang sempurna hanya untuk menonton satu jam TV. Selain itu, dia tidak akan memiliki poin tersisa untuk membeli penguat cadangan lainnya. Jika satu jam menonton TV berharga 2 poin dan bala bantuan lainnya berharga 1-2 poin, Nina tidak perlu terlibat dalam perilaku prososial yang diinginkan untuk mendapatkan beragam bala bantuan setiap hari. Nilai tukar ini akan terlalu lunak dan tidak akan memotivasi Nina untuk terlibat dalam banyak perilaku prososial.

f. Menetapkan Waktu dan Tempat untuk Bertukar Token

Klien mengumpulkan token untuk perilaku yang diinginkan dari waktu ke waktu ketika mereka berpartisipasi dalam program perawatan. Secara berkala, klien diizinkan untuk bertukar token mereka dengan penguat cadangan.

Waktu dan tempat pertukaran direncanakan terlebih dahulu. Dalam beberapa kasus, ada token store, yaitu ruang khusus tempat penyimpanan cadangan disimpan. Klien yang mendapatkan bukti tidak memiliki akses ke kamar ini kecuali pada waktu yang ditentukan. Pada waktu yang ditentukan, klien datang ke token store dan melihat berbagai penguat cadangan yang tersedia untuk dibeli. Ketika mereka memutuskan apa yang mereka inginkan atas pembelian, mereka menukar jumlah token yang sesuai dan menerima barang. Proses ini dapat bervariasi tergantung pada sifat token economy untuk program tertentu. Dalam beberapa kasus, token store mungkin buka berjam-jam, dan klien dapat memilih kapan mereka ingin melakukan pembelian dengan token mereka.

Terkadang tidak ada token store sama sekali. Sebaliknya, klien mengidentifikasi kegiatan atau hak istimewa tertentu yang ingin ia beli dan membuat pengaturan dengan konselor yang menjalankan program. Misalnya, ketika Nina memiliki cukup token untuk membeli menonton TV selama 1 jam, dia memberi tahu konselor dan membuat kesepakatan untuk menonton TV pada waktu tertentu ketika acara favoritnya sedang berlangsung. Konselor bertemu

dengannya di ruang TV pada waktu itu dan membiarkannya menonton pertunjukan.

Di rumah sakit jiwa, pasien yang mendapatkan token untuk perilaku yang sesuai dapat menukar token mereka dengan makanan ringan, minuman ringan, rokok, dan barang-barang lainnya di kantin rumah sakit. Kantin adalah toko kecil yang buka beberapa jam sehari pada waktu yang ditentukan. Pasien menyimpan token mereka dan pergi ke kantin selama jam kerja untuk membeli barang (penguat cadangan) yang mereka inginkan. Mereka tidak bisa mendapatkan barang-barang ini di mana pun kecuali di kantin selama jam kerja.

Di kelas pendidikan khusus, siswa menerima stiker bintang untuk kinerja akademik yang benar. Sekali di pagi hari dan sekali di sore hari, para siswa membawa stiker bintang mereka ke token store untuk ditukar dengan penguat cadangan. Toko token ada di ruang penyimpanan yang dikonversi. Berisi mainan, game, edibles, dan voucher untuk aktivitas. Setiap item memiliki harga terlampir. Satu per satu, para siswa pergi ke token store, memilih item, dan membelinya dengan memberikan jumlah token yang benar kepada penjaga toko. Stiker bintang mempertahankan nilainya sebagai penguat yang dikondisikan karena mereka

secara teratur dipasangkan dengan penguat cadangan. Beberapa pengaturan khusus harus dibuat sebelumnya untuk waktu dan tempat token dapat ditukar dengan penguat cadangan. Menciptakan struktur seperti itu di muka akan menghasilkan implementasi program yang lebih konsisten.

g. Memutuskan untuk Menggunakan Biaya Tambahan

Komponen biaya respons tidak selalu digunakan dengan token ekonomi. Jika tujuan token ekonomi adalah untuk memperkuat perilaku yang diinginkan dan tidak ada perilaku masalah yang bersaing, token ekonomi tidak akan mencakup komponen biaya respons. Jika ada perilaku yang tidak diinginkan yang bersaing dengan perilaku yang diinginkan, biaya respons dapat dimasukkan dalam token ekonomi. Tidak termasuk dalam token economy, ketika suatu program biaya tanggapan dimasukkan, itu harus diperkenalkan setelah token ekonomi telah ada selama periode waktu tertentu. Hilangnya token dalam biaya respons komponen akan efektif sebagai penghukum hanya setelah token telah ditetapkan dengan kuat sebagai penguat yang dikondisikan untuk para peserta.

Biaya respons hanya digunakan jika konselor dapat memperoleh token kembali. Jika klien menolak atau menjadi agresif ketika konselor berusaha untuk mengambil kembali

token, mungkin tidak mungkin untuk menggunakan biaya respons. Dalam kasus seperti itu, konselor dapat mempertimbangkan penggunaan token berbeda yang tidak disimpan oleh klien (mis., Poin pada grafik atau di papan tulis). Ini dapat mencegah perjuangan atau perilaku agresif selama penggunaan biaya respons.

Untuk menerapkan biaya respons, konselor harus menetapkan perilaku target yang tidak diinginkan yang mereka harapkan akan berkurang dan jumlah token yang akan hilang untuk setiap contoh perilaku masalah yang diidentifikasi. Perilaku masalah yang diidentifikasi untuk dimasukkan dalam program biaya respons harus merupakan masalah sosial yang signifikan yang menjamin penggunaan biaya respons. Jumlah token yang hilang untuk setiap contoh perilaku masalah ditentukan oleh tingkat keparahan masalah, jumlah token yang dapat diperoleh klien dalam sehari, dan biaya penguat cadangan.

Hilangnya token dalam program biaya respons harus menghasilkan lebih sedikit kesempatan untuk membeli penguat cadangan, tetapi tidak boleh mengakibatkan hilangnya semua token (kecuali untuk perilaku masalah serius). Hilangnya semua token melalui biaya respons akan meniadakan penguatan positif dari perilaku yang diinginkan

karena klien tidak memiliki token untuk ditukar dengan penguat cadangan. Selain itu, jika klien kehilangan semua token yang terakumulasi melalui biaya respons, perilaku bermasalah dapat berlanjut karena klien tidak memiliki apa-apa lagi yang hilang dari setiap perilaku masalah yang diidentifikasi. Perilaku masalah yang diidentifikasi untuk dimasukkan dalam program biaya tanggapan harus merupakan masalah sosial yang signifikan yang menjamin penggunaan biaya respons.

Jumlah token yang hilang untuk setiap contoh perilaku bermasalah ditentukan oleh tingkat keparahan masalah, jumlah token yang dapat diperoleh klien dalam sehari, dan biaya penguat cadangan. Hilangnya token dalam program biaya respons harus menghasilkan lebih sedikit kesempatan untuk membeli penguat cadangan, tetapi harus tidak mengakibatkan hilangnya semua token (kecuali untuk perilaku masalah serius). Hilangnya semua token melalui biaya respons akan meniadakan penguatan positif dari perilaku yang diinginkan karena klien tidak memiliki token untuk ditukar dengan penguat cadangan. Selain itu, jika klien kehilangan semua token yang terakumulasi melalui biaya respons, perilaku bermasalah dapat berlanjut karena klien tidak memiliki apa-apa lagi yang hilang.

h. Pelatihan dan Manajemen Staf

Sebelum token ekonomi diterapkan untuk pertama kalinya, anggota staf harus menerima pelatihan untuk penggunaannya yang semestinya. Instruksi tertulis di semua komponen program dan pelatihan keterampilan perilaku diperlukan untuk melakukan program sesuai rencana. Ketika anggota staf baru dipekerjakan, masing-masing harus menjalani pelatihan serupa. Pengawas atau manajer harus memantau implementasi dan memberikan prosedur manajemen staf yang sesuai (seperti pujian, umpan balik, atau pelatihan ulang) untuk memastikan implementasi yang konsisten dari waktu ke waktu.

Token ekonomi harus diterapkan secara konsisten jika ingin menghasilkan perbaikan dalam perilaku target. Ini berarti bahwa staf harus memenuhi tanggung jawab berikut:

- Diskriminasikan setiap contoh dari semua perilaku target
- Memberikan token segera setelah perilaku target, sesuai dengan jadwal penguatan yang benar
- Diskriminasikan setiap contoh dari semua perilaku masalah yang diidentifikasi
- Menerapkan biaya respons segera ketika perilaku bermasalah terjadi

- Menjaga integritas token dan mencegah pencurian atau pemalsuan
- Ketahui nilai tukar dan waktu serta patuhi aturan pertukaran

3. Keuntungan dan Kerugian Token Ekonomi

Menggunakan program penguatan token memiliki banyak keuntungan, diantaranya:

- a. Token dapat digunakan untuk memperkuat perilaku target segera setelah itu terjadi.
- b. Token ekonomi sangat terstruktur; oleh karena itu, perilaku target yang diinginkan sering diperkuat lebih konsisten
- c. Token adalah penguat yang dikondisikan secara umum karena dipasangkan dengan berbagai penguat lainnya. Akibatnya, token berfungsi sebagai penguat terlepas dari operasi pembentukan tertentu yang mungkin ada untuk klien setiap saat.
- d. Token mudah dikeluarkan dan mudah ditumpuk oleh penerima.
- e. Penguatan token dapat dikuantifikasi dengan mudah, sehingga perilaku yang berbeda dapat menerima besarnya penguatan yang lebih besar atau lebih kecil (lebih banyak atau lebih sedikit token).

- f. Biaya respons lebih mudah diterapkan dalam token economy karena penerima telah mengakumulasi token yang dapat dihapus bergantung pada terjadinya perilaku masalah.
- g. Penerima dapat mempelajari keterampilan yang terlibat dalam perencanaan untuk masa depan dengan menyimpan token untuk pembelian yang lebih besar.

Kerugian yang terlibat dalam penggunaan token ekonomi termasuk waktu dan upaya yang terlibat dalam mengatur dan melakukan program dan biaya pembelian penguat cadangan. Pelatihan dan manajemen staf juga merupakan masalah, terutama ketika token ekonomi memiliki komponen yang kompleks atau ketika itu dilakukan dalam skala besar-besaran.

Saat mempertimbangkan penggunaan token economy, Anda harus menjawab tiga pertanyaan dasar.

- a. Pertama, bisakah staf atau konselor lainnya dilatih untuk melaksanakan program secara konsisten setiap hari?
- b. Kedua, apakah ada sumber keuangan yang cukup untuk melakukan program? Meskipun biaya penguat cadangan penting, McLaughlin dan Malaby (1972) menunjukkan bahwa kegiatan yang tersedia secara umum yang tidak

memerlukan biaya apa pun dapat digunakan sebagai penguat.

- c. Apa manfaat yang diharapkan (perbaikan dalam perilaku) membenarkan waktu, upaya, dan biaya pelaksanaan program?

C. Rangkuman

1. Token ekonomi adalah prosedur modifikasi perilaku di mana penguat yang dikondisikan yang disebut token digunakan untuk memperkuat yang diinginkan perilaku pada klien yang berpartisipasi dalam program pengobatan atau pendidikan. Penelitian telah menunjukkan bahwa token economy bisa berhasil digunakan dengan anak-anak dan orang dewasa di berbagai pengaturan perawatan.
2. Dalam token ekonomi, perilaku target diidentifikasi dan token disampaikan bergantung pada terjadinya. Token kemudian ditukar dengan penguat cadangan dengan nilai tukar yang telah ditentukan.
3. Biaya respons, di mana terjadinya perilaku bermasalah mengakibatkan hilangnya token, dapat diimplementasikan sebagai komponen token economy ketika salah satu tujuannya adalah untuk mengurangi terjadinya perilaku yang tidak diinginkan.

4. Berbagai item dapat digunakan sebagai token dalam token ekonomi. Token harus mudah dibawa dan dikirim oleh agen perubahan segera setelah perilaku target. Klien harus dapat mengakumulasi token yang diperoleh dalam token ekonomi.
5. Keuntungan dari token ekonomi adalah bahwa token dapat diberikan segera setelah perilaku target, mereka mudah untuk dikeluarkan dan diakumulasikan, mereka dapat dikuantifikasi, dan mereka tidak kehilangan nilainya sebagai penguat. Token ekonomi sangat terstruktur, dapat mengakomodasi prosedur biaya respons, dan dapat mengajarkan keterampilan perencanaan penerima. Kerugian dari token ekonomi termasuk waktu, usaha, dan biaya.

D. Pendalaman Materi

Jawablah pertanyaan berikut berdasarkan materi yang telah dipelajari!

1. Apa yang dimaksud dengan token? Identifikasi beberapa item yang dapat digunakan sebagai token. Jelaskan bagaimana token digunakan dalam token ekonomi?
2. Apa yang dimaksud dengan penguat yang dikondisikan secara umum? Bagaimana cara token menjadi penguat yang dikondisikan secara umum?

3. Mengapa penting untuk memberikan token segera setelah contoh perilaku target yang diinginkan?
4. Apa komponen penting dari token ekonomi? Identifikasi masing-masing komponen ini dalam contoh Nina yang disajikan pada awal modul ini!
5. Apa itu penguat cadangan? Berikan contoh penguat cadangan. Bagaimana penguat cadangan dipilih?
6. Apa pertimbangan penting dalam menetapkan nilai tukar untuk cadangan pendukung?
7. Mengapa penting untuk memasang pujian dengan pengiriman token?
8. Mengapa penting untuk memudar penggunaan token dari waktu ke waktu? Kapan waktu yang tepat untuk memudar penggunaan token?
9. Jelaskan keuntungan dan kerugian token ekonomi?
10. Jelaskan lima aplikasi ekonomi token yang berbeda. Untuk masing-masing, identifikasi perilaku target, item yang digunakan sebagai token, dan penguat cadangan.

E. Daftar Pustaka

Melinda, D.P. 2012. Penggunaan Token Ekonomi Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Belajar Pada Anak Usia Dini di PAUD AN-Nur Kecamatan Kemiling Tahun Pelajaran 2011/2012. Lampung: Unila.

- Sunardi, D. S. (2014). *Treatment gangguan tingkah laku*. Bandung: Jurusan Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Martin, G & Pear, J (2015), *Modifikasi Perilaku, Makna dan Penerapannya*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Rapp, J., Miltenberger, R., Galensky, T., Ellingson, S., Long, E., Stricker, J., & Garlinghouse, M. (2000). Treatment of hair pulling and hair manipulation maintained by digital–tactile stimulation. *Behavior Therapy*, 31, 381–393
- Clayton, M., Helms, B., & Simpson, C. (2006). Active prompting to decrease cell phone use and increase seat belt use while driving. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 39, 341–349
- A'isah, Anita, Dkk. 2009. Pengaruh Penerapan Metode Modifikasi Perilaku Token Economy Terhadap Regulasi Diri Siswa Peserta Mata Pelajaran Matematika (Jurnal). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

BAB 9

MANAGEMENT DIRI

A. Pendahuluan

Bab ini menjelaskan prosedur modifikasi perilaku yang dapat digunakan orang untuk memengaruhi perilaku mereka sendiri. Paling sering, prosedur modifikasi perilaku dilaksanakan oleh agen perubahan untuk mempengaruhi perilaku orang lain — misalnya, seorang psikolog yang membantu klien atau orang tua yang memodifikasi perilaku anak. Ketika seseorang menggunakan prosedur modifikasi perilaku untuk mengubah perilakunya sendiri, proses itu disebut manajemen diri.

Muna telah berlari 3–5 mil sekitar 5 hari seminggu beberapa tahun. Latihan aerobik ini membantunya menjaga berat badan dan berat badannya tekanan darah turun dan membuatnya merasa lebih baik. Muna merencanakan

untuk menjalankan sepanjang hidupnya untuk tetap sehat. Sekali Muna lulus dari perguruan tinggi dan mulai bekerja penuh waktu, namun, dia mulai kehilangan lebih banyak lagi berlari setiap minggu. Kapan dia sampai pulang kerja, dia lelah dan lapar dan biasanya duduk depan TV dan

makan beberapa makanan ringan. Setelah itu, dia akan melewati miliknya lari untuk hari itu.

Muna memutuskan bahwa dia perlu membuat perubahan. Dia ingat beberapa prosedur manajemen diri dari kelas modifikasi perilakunya dan memutuskan sudah waktunya untuk menerapkannya. Hal pertama yang dilakukan Muna adalah mengembangkan lembar data di komputernya. Lembar data termasuk ruang untuk mencatat waktu dan jarak yang ia jalankan setiap hari dalam seminggu dan ruang lain untuk mencatat tujuannya untuk hari itu. Pada awal setiap minggu, Muna menuliskan jumlah mil yang akan dia jalankan setiap hari minggu itu. Tujuan utamanya adalah berlari 5 mil dalam 5 hari seminggu. Dia mulai dengan 3 mil pada 3 hari setiap minggu dan meningkatkan jumlah mil setiap hari dan kemudian jumlah lari setiap minggu sampai dia mencapai tujuannya. Setelah setiap putaran, Muna mencatat waktu dan jarak larinya di lembar data. Dia menyimpan lembar data di tempat yang menonjol di meja di ruang kerjanya di rumah sehingga dia sering melihatnya. Muna juga membuat grafik di mana dia merencanakan jumlah mil yang dia jalankan setiap minggu. Pada grafik, ia membuat tanda untuk menunjukkan tujuannya pada minggu itu. Pada akhir setiap minggu, Muna merencanakan jumlah mil pada grafiknya. Dia meletakkan

grafik di papan buletin di ruang kerjanya. Grafik itu ada di sana sebagai pengingat baginya untuk tetap berjalan.

Bagian lain dari rencana Muna adalah menemukan beberapa teman untuk berlari bersamanya. Dia bergabung dengan klub lari lokal dan mengenal beberapa orang dari bagian kotanya yang juga berlari setelah bekerja. Muna merencanakan sejumlah pelariannya bersama beberapa pelari lainnya. Dengan merencanakan perjalanannya dengan orang lain, Muna membuat komitmen publik untuk berlari pada waktu tertentu dan menghasilkan dukungan sosial dari sesama pelari. Dia juga membuat kegiatan lari lebih menyenangkan karena dia harus menghabiskan waktu bersama teman-teman barunya saat dia berlari. Apa yang dilakukan oleh Muna tersebut merupakan contoh dari manajemen diri.

Untuk mendapatkan gambaran lebih jelas terkait manajemen diri dalam modul ini, anda diharapkan mampu mengetahui dan memahami:

1. Pengertian manajemen diri
2. Jenis strategi manajemen diri yang berbeda
3. Langkah-langkah program manajemen diri

B. Materi

1. Pengertian Manajemen Diri

Dalam setiap kasus, orang-orang menunjukkan defisit perilaku; yaitu, mereka gagal melakukan perilaku yang diinginkan. Perilaku itu diinginkan karena mereka akan berdampak positif pada kehidupan orang-orang di masa depan. Namun, meskipun hasil perilaku di masa depan akan positif, perilaku tersebut tidak terjadi karena tidak segera diperkuat ketika terjadi atau karena perilaku bersaing yang segera diperkuat mengganggu kejadiannya. Karena hasil positif adalah di masa depan, itu tidak memberikan pengaruh pada terjadinya perilaku yang diinginkan saat ini. Muna tidak berlari sesering atau sejauh yang dia inginkan, dan Annette tidak membersihkan diri ketika dia membuat kekacauan. Berlari memiliki dampak positif di masa depan dalam hal peningkatan kesehatan bagi Murray, tetapi perilaku bersaing makan camilan dan menonton TV segera diperkuat.

Tipe lain dari masalah manajemen diri adalah perilaku berlebihan yang tidak diinginkan. Perilaku ini tidak diinginkan karena akan berdampak negatif pada kehidupan orang tersebut di masa depan. Contoh eksekusi perilaku termasuk makan berlebihan, merokok, penyalahgunaan alkohol, dan judi. Meskipun itu akan memiliki hasil negatif

pada kehidupan seseorang di masa depan, perilaku yang tidak diinginkan berlanjut karena segera diperkuat ketika itu terjadi atau karena perilaku alternatif tidak hadir untuk bersaing dengan kejadiannya. Karena hasil negatif di masa depan, itu tidak mempengaruhi terjadinya perilaku yang tidak diinginkan di masa sekarang. Tujuan dari manajemen diri adalah untuk mengurangi atau menghilangkan eksese perilaku sehingga hasil negatif tidak terjadi di masa depan.

Tabel 9.1 memberikan contoh defisit perilaku dan eksese yang mewakili masalah manajemen diri. Untuk setiap perilaku, kemungkinan saat ini mempengaruhi kejadiannya, dan hasil yang tertunda atau masa depan tidak mempengaruhi kejadiannya. Banyak masalah manajemen diri mencerminkan konflik ini antara kontinjensi jangka pendek dan hasil jangka panjang.

Tabel 9.1
Perilaku berlebihan dan berkekurangan sebagai
Masalah Manajemen Diri yang Kontinjensi Segera
Berlawanan dengan Hasil di Masa Depan.

| <i>Perilaku defisit</i> | <i>Kontinjensi Segera</i> | <i>Hasil Positif yang Tertunda</i> |
|-------------------------|---|---|
| Belajar | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kurangnya penguatan ▪ Upaya respons ▪ Penguatan | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nilai bagus ▪ Wisuda ▪ Pekerjaan atau sekolah |

| | | |
|--------------------------------|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> perilaku bersaing (TV, pesta, panggilan telepon) | pascasarjana |
| Olahraga | <ul style="list-style-type: none"> Olahraga Hukuman (sakit otot) Upaya respons Penguatan bersaing perilaku (makan, TV, tidur siang) | <ul style="list-style-type: none"> Kesehatan yang lebih baik Penurunan berat badan Fisik yang lebih baik |
| Makan sehat | <ul style="list-style-type: none"> Nilai penguatan berkurang Upaya respons untuk menyiapkan makanan sehat Penguatan untuk perilaku bersaing (makan junk food) | <ul style="list-style-type: none"> Kesehatan yang lebih baik Penurunan berat badan Lebih banyak energi Kurang sembelit |
| <i>Perilaku defisit</i> | <i>Kontingensi Segera</i> | <i>Hasil Negatif yang Tertunda</i> |
| Merokok | <ul style="list-style-type: none"> Penguatan segera (relaksasi kewaspadaan) Upaya respons | <ul style="list-style-type: none"> Kanker paru-paru Empisema Penyakit jantung Gigi bernoda |

| | | |
|--------------------------|--|--|
| | kecil | |
| | ▪ Upaya respons untuk perilaku alternatif | |
| Seks tanpa pengaman | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Penguatan segera ▪ Upaya respons yang kurang ▪ Kurang penguatan dan lebih banyak upaya respons untuk penggunaan kondom | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kehamilan ▪ Paparan HIV, diagnosis AIDS ▪ Penyakit menular seksual lainnya |
| Makan makanan cepat saji | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Penguatan segera ▪ Nilai penguatan yang ditingkatkan ▪ Upaya respons kecil ▪ Isyarat lazim (iklan) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kerusakan gigi ▪ Berat badan bertambah ▪ Jerawat |

Pada dasarnya, manajemen diri terjadi ketika seseorang terlibat dalam perilaku pada suatu waktu untuk mengendalikan terjadinya perilaku lain (perilaku target) di kemudian hari (Watson & Tharp, 1993; Yates, 1986). Menurut Skinner (1953a), manajemen diri melibatkan perilaku mengendalikan dan perilaku terkontrol. Seperti

namanya, orang tersebut terlibat dalam perilaku mengendalikan untuk memengaruhi terjadinya perilaku terkontrol di masa depan. Perilaku pengendalian melibatkan penerapan strategi manajemen diri di mana anteseden dan konsekuensi dari perilaku target atau perilaku alternatif dimodifikasi; strategi ini membuat perilaku terkontrol (target perilaku) lebih mungkin. Dalam contoh kami, Murray terlibat dalam sejumlah perilaku pengendalian — seperti menetapkan tujuan, memantau diri sendiri, makan kudapan di tempat kerja, dan mengatur untuk lari bersama orang lain — yang membuatnya lebih mungkin berjalan lebih sering (perilaku terkontrol). Annette juga terlibat dalam mengendalikan perilaku untuk meningkatkan kemungkinan dia membersihkan diri.

Perilaku mengendalikan ini termasuk memposting pengingat, menggunakan piring dan gelas kertas, mengatur penguatan sosial, selfmonitoring, dan menulis kontrak dengan teman sekamarnya. Kami sekarang mempertimbangkan jenis strategi manajemen diri yang dapat diimplementasikan sebagai mengendalikan perilaku untuk mempengaruhi terjadinya perilaku target di masa depan.

2. Jenis Strategi Manajemen Diri

Dalam manajemen diri, seseorang mengidentifikasi dan mendefinisikan perilaku target dan mengatur satu atau lebih prosedur modifikasi perilaku untuk mempengaruhi terjadinya perilaku itu. Jenis-jenis prosedur berikut umumnya digunakan dalam manajemen diri.

a. Penentuan Sasaran dan monitor diri

Anda dapat memengaruhi kemungkinan bahwa Anda akan terlibat dalam perilaku target di masa depan dengan menetapkan tujuan untuk diri sendiri. Penentuan sasaran melibatkan penulisan tingkat kriteria perilaku target dan kerangka waktu untuk terjadinya perilaku tersebut. Misalnya, Murray menetapkan tujuan untuk jumlah hari yang akan dijalankannya dan jumlahnya mil dia akan berlari setiap hari selama minggu mendatang. Sasaran untuk setiap hari, ditulis pada lembar data, bertindak sebagai isyarat baginya untuk berlari pada hari-hari itu. Seingat Anda, Murray juga menerapkan sejumlah strategi manajemen diri lainnya. Meskipun penetapan tujuan dengan sendirinya tidak selalu merupakan strategi manajemen diri yang efektif, itu efektif ketika diimplementasikan dengan pemantauan diri dan strategi manajemen diri lainnya.

Anda harus menetapkan tujuan yang dapat dicapai. Ketika suatu tujuan dapat dicapai, Anda lebih mungkin

untuk berhasil menunjukkan tingkat perilaku target yang diinginkan. Mencapai tujuan terutama penting pada awal program manajemen diri karena sering kali kriteria untuk kontingensi penguatan diterapkan, dan penguatan awal umumnya meningkatkan kemungkinan orang tersebut akan bertahan dalam program tersebut. Selain itu, pencapaian tujuan adalah penguat yang dikondisikan bagi banyak orang atau dapat menjadi penguat yang dikondisikan jika penguat lain dikirimkan ketika seseorang mencapai tujuannya.

Penetapan tujuan diimplementasikan paling sering bersamaan dengan pemantauan diri. Dengan swa-monitor, Anda merekam setiap instance dari perilaku target saat itu terjadi. Ini memungkinkan Anda untuk mengevaluasi kemajuan menuju tujuan. Selain itu, pemantauan diri sering bersifat reaktif; yaitu, tindakan pemantauan diri dapat menghasilkan perubahan yang menguntungkan dalam perilaku target yang direkam (mis., Latner & Wilson, 2002). Misalnya, jika Annette mulai memonitor sendiri perilaku pembersihannya, ia lebih cenderung meningkatkan perilaku ini, bahkan sebelum strategi manajemen diri lainnya diterapkan.

b. Manipulasi Anteseden

Berbagai manipulasi anteseden untuk meningkatkan atau menurunkan perilaku target. Manipulasi anteseden sering digunakan oleh orang-orang dalam program manajemen diri untuk memengaruhi perilaku mereka sendiri. Ingatlah bahwa dalam manipulasi anteseden, Anda memodifikasi lingkungan dengan cara tertentu sebelum perilaku target terjadi untuk mempengaruhi terjadinya masa depan dari perilaku target.

- Mempresentasikan stimulus diskriminatif (SD) atau isyarat untuk perilaku target yang diinginkan
- Menghapus SD atau isyarat untuk bersaing dengan perilaku yang tidak diinginkan
- Mengatur operasi pembentukan untuk perilaku target yang diinginkan
- Menghapus operasi pembangunan untuk perilaku yang bersaing
- Mengurangi upaya respons untuk perilaku target yang diinginkan
- Meningkatkan upaya respons untuk perilaku yang bersaing

Pertama, Annette memberikan isyarat untuk perilaku target dengan memposting pengingat untuk dirinya sendiri di dapur dan kamar mandi, dan menampilkan lembar data di

dapur. Kedua, ia mengurangi upaya respons untuk perilaku target dengan menggunakan piring dan gelas kertas dan porsi makanan satu porsi. Dengan cara ini, dia kurang membersihkan. Dia juga mengurangi upaya untuk membersihkan di kamar mandi dengan membeli keranjang tempat dia menyimpan perlengkapan mandi; lebih mudah untuk menyimpannya di keranjang. Ketiga, dia menandatangani kontrak dengan teman sekamarnya dan mengatur agar teman sekamarnya memuji dia ketika dia beres-beres. Manipulasi anteseden ini meningkatkan kemungkinan bahwa Annette akan segera membersihkan dirinya sendiri.

Manipulasi anteseden untuk mengurangi kemungkinan perilaku target adalah kebalikan dari yang digunakan untuk meningkatkan kemungkinan perilaku target. Mereka termasuk menghapus SD atau isyarat untuk perilaku target dan menyajikan SD atau isyarat untuk perilaku alternatif yang diinginkan, menghapus operasi pendirian untuk perilaku target dan menyajikan operasi pembentukan untuk perilaku alternatif, dan meningkatkan upaya respons untuk perilaku target dan mengurangi upaya respons untuk perilaku alternatif. Strategi-strategi ini dijelaskan secara lebih rinci.

Perhatikan bahwa semua prosedur manajemen diri melibatkan manipulasi anteseden karena orang tersebut terlibat dalam beberapa perilaku mengendalikan sebelum perilaku target dikontrol. Artinya, orang tersebut merencanakan strategi manajemen diri dan mengatur untuk kejadiannya sebelum timbulnya perilaku target. Bahkan dalam strategi manajemen diri yang melibatkan memanipulasi konsekuensi respons daripada memanipulasi anteseden, implementasi konsekuensi respons diatur terlebih dahulu dari perilaku target; oleh karena itu, strategi manajemen diri seperti itu secara teknis merupakan manipulasi anteseden.

Kontrak perilaku adalah dokumen tertulis di mana Anda mengidentifikasi perilaku target dan mengatur konsekuensi yang bergantung pada tingkat perilaku target tertentu dalam periode waktu tertentu. Meskipun orang lain (manajer kontrak) menerapkan konsekuensinya, kontrak perilaku dianggap sebagai jenis strategi manajemen diri karena perilaku memasuki kontrak adalah perilaku pengendalian yang dirancang untuk memengaruhi masa depan perilaku target. Dalam kontrak, Anda mengidentifikasi dan menentukan perilaku target yang akan diubah, menetapkan metode pengumpulan data, menentukan

tingkat kriteria perilaku target yang akan dicapai dalam kerangka waktu kontrak, dan mengatur kontinjensi dan orang untuk menerapkan kontinjensi untuk mempengaruhi perilaku target. Ini adalah perilaku mengendalikan yang Anda lakukan dalam strategi manajemen diri berdasarkan kontrak perilaku.

Salah satu variasi dari kontrak perilaku yang dapat digunakan dalam rencana manajemen diri adalah kontrak yang ditulis oleh orang tersebut tanpa bantuan manajer kontrak. Dalam variasi ini, Anda akan menulis kontrak dengan cara yang dijelaskan, tetapi Anda akan menerapkan kontinjensi kontrak sendiri. Meskipun kontrak semacam itu mungkin efektif dalam membantu Anda mengubah perilaku sasaran, kemungkinan itu akan kurang efektif daripada kontrak yang dilakukan dengan bantuan manajer kontrak.

Masalahnya adalah bahwa Anda mungkin tidak menerapkan kontingensi seperti yang tertulis. Sebagai contoh, anggap bahwa Anda menulis kontrak di mana Anda menyatakan bahwa Anda dapat menonton satu jam TV di malam hari sebagai penguat untuk menyelesaikan 3 jam pekerjaan rumah. Jika Anda tidak menyelesaikan pekerjaan rumah, Anda mungkin masih menonton TV malam itu. Kamu akan kemudian telah gagal menerapkan kontinjensi

sebagaimana tertulis dalam kontrak Anda. Martin dan Pear (1992) menyebut hubungan arus pendek ini sebagai kontingensi. Hubungan arus pendek terjadi ketika seseorang mengatur penguat untuk perilaku target tetapi kemudian mengambil penguat tanpa terlebih dahulu terlibat dalam perilaku target. Atau, hubungan arus pendek dapat terjadi ketika seseorang mengatur penghukum untuk perilaku target tetapi tidak menerapkan penghukum setelah terlibat dalam perilaku sasaran. Ini tidak selalu terjadi ketika Anda menulis kontrak sendiri, tetapi penting untuk menyadari kemungkinannya. Manfaat memiliki manajer kontrak adalah bahwa manajer kontrak akan menerapkan kontinjensi secara konsisten dan hubungan arus pendek akan lebih kecil kemungkinannya terjadi.

c. Mengatur Reinforcement dan Punishment

Strategi manajemen diri yang serupa melibatkan mengatur kemungkinan penguatan atau hukuman tanpa menuliskannya dalam kontrak. Anda dapat mengatur penguatan atau hukuman kontingensi dengan diri Anda sendiri, seperti rencana bahwa Anda akan sarapan hanya setelah Anda belajar selama satu jam di pagi hari. Makan sarapan harus menjadi penguat untuk belajar. Namun, karena Anda menerapkan memperkuat kontingensi sendiri,

Anda dapat membuat hubungan arus pendek kontingensi. Anda dapat makan sarapan meskipun Anda tidak menyelesaikan satu jam pekerjaan rumah terlebih dahulu. Meskipun hubungan arus pendek adalah kerugian yang mungkin terjadi, keuntungan mengatur kemungkinan untuk diri sendiri adalah Anda tidak harus bergantung pada orang lain untuk mendapatkan bantuan. Anda juga dapat mengatur agar bala bantuan atau hukuman diterapkan oleh orang lain. Jika orang lain menerapkan kontingensi, korsleting cenderung menjadi masalah. Sebagai contoh, seorang siswa yang tinggal bersama ibunya mungkin mengatakan padanya untuk tidak menyiapkan sarapan pagi sampai dia melihat bahwa dia telah belajar selama satu jam. Ibunya adalah lebih mungkin untuk menerapkan kontingensi penguatan dengan benar — untuk memberinya sarapan hanya setelah dia belajar selama satu jam — daripada dirinya sendiri.

Satu masalah adalah Anda mungkin tidak memiliki teman atau anggota keluarga yang bersedia terlibat dalam program modifikasi perilaku. Yang lain adalah Anda mungkin marah dengan teman atau anggota keluarga yang menahan bala bantuan atau menerapkan kemungkinan hukuman, meskipun Anda menyetujuinya terlebih dahulu. Selain potensi masalah ini, meminta orang lain untuk

menerapkan penguatan atau hukuman kontinjensi akan meningkatkan kemungkinan bahwa upaya manajemen diri Anda akan berhasil. Tanpa bantuan orang lain, Anda cenderung mengabaikan kemungkinan penguatan atau hukuman yang telah Anda atur untuk target Anda tingkah laku.

Selain kemungkinan penguatan positif, Anda juga dapat mengatur hukuman atau kemungkinan penguatan negatif. Hukuman umum atau kemungkinan penguatan negatif melibatkan biaya tanggapan atau penerapan atau penghapusan kegiatan permusuhan. Misalnya, seorang siswa yang tinggal di sebuah rumah dengan dua teman sekamarnya mengatakan bahwa ia akan membayar \$ 10 kepada teman sekamarnya jika ia merokok pada hari itu. Dia mengatur hilangnya uang (biaya tanggapan) untuk berfungsi sebagai penghukum karena merokok untuk mengurangi tingkat merokoknya di masa depan. Dia mungkin juga setuju untuk membersihkan rumah sendiri jika dia merokok sebatang rokok hari itu. Membersihkan rumah akan bertindak sebagai kegiatan permusuhan yang mengurangi kemungkinan dia akan merokok. Siswa dapat mengatur kontingensi penguatan negatif yang menyatakan bahwa jika dia tidak belajar selama 3 jam pada hari tertentu, dia harus mencuci semua

piring malam itu (atau membayar \$ 10) kepada teman sekamarnya. Menyelesaikan pekerjaan rumah 3 jam menghasilkan menghindari mencuci piring (atau kehilangan \$ 10); dengan demikian, perilaku melakukan pekerjaan rumah diperkuat secara negatif.

d. Dukungan sosial

Dukungan sosial terjadi ketika orang lain yang signifikan dalam kehidupan seseorang memberikan konteks alami atau isyarat untuk terjadinya perilaku target atau ketika mereka secara alami memberikan konsekuensi yang memperkuat untuk terjadinya perilaku target. Dukungan sosial adalah strategi manajemen diri ketika Anda secara khusus mengatur dukungan sosial untuk mempengaruhi perilaku target.

Murray membuat pengaturan untuk menjalankan beberapa hari seminggu dengan orang lain dari klub lari lokal. Ketika Murray menjadwalkan larinya dengan teman-temannya dari klub lari, ia menciptakan konteks alami untuk terjadinya perilaku target. Pada hari-hari ia menjadwalkan lari ini dengan teman-temannya, ia lebih cenderung berlari. Juga merupakan penguatan alami untuk berlari bersama teman-temannya: Menghabiskan waktu bersama teman-temannya adalah penguat positif yang terjadi bergantung

pada berlari bersama mereka. Penjadwalan berjalan dengan teman-temannya menciptakan anteseden alami dan konsekuensi untuk menjalankan Murray.

Pertimbangkan beberapa contoh lain tentang bagaimana orang menggunakan dukungan sosial sebagai strategi manajemen diri. Ketika Martha ingin mengurangi minum birnya, dia menjadwalkan lebih banyak acara sosial dengan teman-temannya yang tidak minum minuman keras dan tidak menjadwalkan kegiatan apa pun dengan teman-temannya yang minum. Akibatnya, dia cenderung minum bir di acara sosial karena kemungkinan alami ketika dia bersama teman-temannya yang tidak minum minuman keras mempromosikan konsumsi minuman non-alkohol. Roger perlu banyak belajar dilakukan dalam 4 minggu terakhir semester. Dia punya satu kelompok teman yang jarang belajar. Mereka biasanya menonton TV, bermain video game, atau duduk dan berbicara. Sekelompok teman lain, yang berbagi rumah besar, menghabiskan sebagian besar waktu mereka belajar pada malam hari. Roger pergi ke rumah mereka setiap malam selama seminggu dan, sebagai akibat dari kontingensi sosial alami di sana, lebih mungkin untuk belajar.

Jika memungkinkan, adalah ide yang baik untuk memasukkan komponen dukungan sosial dalam program manajemen diri. Keterlibatan orang lain meningkatkan kemungkinan sukses dengan membantu mencegah hubungan arus pendek dari kontinjensi. Hubungan arus pendek lebih kecil kemungkinannya terjadi ketika orang lain menerapkan kontinjensi atau menonton orang tersebut menerapkan kontinjensi sebagai bagian dari program manajemen diri.

e. Self-Instructions dan Self-Praise

Anda sering dapat memengaruhi perilaku Anda sendiri dengan berbicara kepada diri sendiri dengan cara tertentu. Anda dapat memengaruhi perilaku Anda sendiri dengan melafalkan instruksi-diri yang menunjukkan perilaku yang sesuai pada waktu yang tepat. Intinya, dengan instruksi diri Anda mengatakan pada diri sendiri apa yang harus dilakukan atau bagaimana melakukannya dalam situasi yang menuntut perilaku target tertentu. Segera setelah perilaku yang sesuai terjadi, Anda dapat melafalkan pernyataan pujian diri di mana Anda memberikan evaluasi positif terhadap perilaku Anda sendiri. Misalnya, ketika Rolanda berjalan ke kantor bosnya, dia berkata pada dirinya sendiri, "Ingat untuk melakukan kontak mata, gunakan nada

suara yang tegas, dan ajukan pertanyaan secara langsung." Begitu Rolanda terlibat dalam perilaku asertif ini, dia berkata pada dirinya sendiri, "Jalan untuk pergi! Saya tegas dan mengatakan apa yang ingin saya katakan." Instruksi diri dan pernyataan self-pujian Rolanda membuatnya lebih mungkin bahwa dia akan berperilaku asertif di kantor bosnya. Namun, agar Rolanda dapat melafalkan instruksi mandiri dan pernyataan pujian diri di kantor bosnya, dia harus melatihnya terlebih dahulu. Instruksi-diri dan pujian-diri adalah perilaku itu sendiri, dan itu harus dipelajari sebelum terjadi dalam situasi kriteria untuk mempengaruhi perilaku target lainnya.

Seseorang biasanya belajar instruksi diri dan selfpraise dengan melatihnya dalam permainan peran yang mensimulasikan situasi masalah nyata. Untuk menggunakan instruksi mandiri dan pernyataan pujian diri dalam program manajemen diri, Anda harus mengidentifikasi pernyataan diri, menentukan waktu dan tempat yang paling tepat untuk digunakan mereka, latih mereka dalam permainan peran atau seperti yang Anda bayangkan situasi masalahnya, dan rencanakan untuk menggunakannya hanya setelah mereka dipelajari dengan baik.

3. Langkah-Langkah Perencanaan Manajemen Diri

Rencana manajemen diri yang didasarkan pada satu atau lebih dari strategi yang dijelaskan sebelumnya harus mencakup sembilan langkah dasar berikut.

a. Buat keputusan untuk terlibat dalam manajemen diri.

Anda biasanya membuat keputusan untuk terlibat dalam program manajemen diri setelah periode ketidakpuasan dengan beberapa aspek perilaku Anda sendiri. Ketika Anda mulai berpikir tentang perilaku yang tidak memuaskan dan membayangkan bagaimana perilaku itu dapat ditingkatkan, Anda menjadi termotivasi untuk mengambil beberapa tindakan. Jika Anda telah belajar bagaimana melakukan program manajemen diri, sebagai hasil dari mengambil kelas atau membaca buku, Anda mungkin akan memulai proses saat ini. Acara yang memulai proses manajemen diri adalah mengantisipasi perubahan menguntungkan dalam perilaku target. Anda lebih cenderung mengambil langkah untuk berubah jika Anda mengantisipasi hasil positif dari upaya Anda.

b. Tetapkan perilaku sasaran dan perilaku bersaing. Tujuan dari program manajemen diri adalah untuk menambah atau mengurangi tingkat perilaku target. Anda harus terlebih dahulu menentukan perilaku target yang akan diubah sehingga Anda dapat merekamnya secara akurat

dan menerapkan strategi manajemen diri dengan benar. Penting juga untuk mengidentifikasi dan mendefinisikan perilaku yang bersaing dengan perilaku target. Ketika perilaku target adalah defisit perilaku yang harus ditingkatkan, Anda akan melakukannya berusaha untuk mengurangi perilaku bersaing yang tidak diinginkan. Ketika perilaku target adalah kelebihan perilaku yang harus dikurangi, Anda akan berusaha untuk meningkatkan perilaku bersaing yang diinginkan

- c. Menentukan tujuan. Tujuan Anda adalah tingkat yang diinginkan dari perilaku target yang ingin dicapai dalam proyek manajemen diri. Dalam menetapkan tujuan, Anda mengidentifikasi tingkat perilaku target yang tepat yang akan mencerminkan peningkatan dalam beberapa aspek kehidupan Anda. Setelah Anda menentukan tujuan, Anda harus menuliskannya sehingga menjadi lebih menonjol. Mempublikasikan tujuan Anda, sehingga orang-orang penting menyadarinya, juga berharga. Anda juga dapat menuliskan sejumlah tujuan menengah jika Anda berencana untuk mencapai tujuan akhir secara bertahap. Terkadang tujuan menengah dapat dikembangkan hanya setelah periode pemantauan mandiri untuk menentukan tingkat garis dasar perilaku target. Sasaran menengah

membangun pada tingkat dasar perilaku dalam perkiraan bertahap ke sasaran akhir

- d. Swa-monitor. Setelah menentukan perilaku target, Anda mengembangkan dan menerapkan rencana pemantauan diri. Menggunakan lembar data atau beberapa alat perekam. Anda merekam setiap kemunculan perilaku target segera setelah itu terjadi. Anda merekam perilaku target selama periode waktu tertentu (katakanlah, 1-2 minggu) untuk menetapkan tingkat dasar perilaku sebelum menerapkan prosedur manajemen mandiri. Mungkin saja perilaku target akan berubah di arah yang diinginkan sebagai hasil dari pemantauan mandiri dan penetapan tujuan. Anda tidak boleh menerapkan strategi manajemen diri sampai tingkat perilaku target stabil. Jika perilaku target mencapai tingkat sasaran sebagai hasil dari prosedur penetapan tujuan dan pemantauan diri, Anda dapat menunda menerapkan strategi manajemen diri lebih lanjut dan terus menetapkan tujuan dan memonitor diri. Jika perilaku target tidak dipertahankan pada level tujuan dengan swa-monitor.
- e. Melakukan penilaian fungsional. Bersamaan dengan implementasi pemantauan diri selama baseline, Anda harus melakukan penilaian fungsional untuk menentukan

anteseden dan konsekuensi dari perilaku target dan perilaku alternatif yang bersaing. Tujuan penilaian fungsional adalah untuk memahami variabel yang berkontribusi terhadap terjadinya atau tidak terulangnya perilaku target dan perilaku alternatif. Strategi manajemen diri spesifik yang mengubah variabel anteseden dan konsekuensi yang diidentifikasi dalam penilaian fungsional adalah kemudian dipilih. Strategi manajemen diri selanjutnya dapat diimplementasikan. dilanjutkan sepanjang program manajemen diri untuk menilai efektivitas program dan pemeliharaan perubahan dari waktu ke waktu.

- f. Pilih strategi manajemen diri yang tepat. Pada titik ini dalam proses, Anda harus memilih strategi manajemen diri untuk memodifikasi perilaku target Anda. Pertama, pilih strategi yang memanipulasi anteseden untuk perilaku target atau memanipulasi anteseden untuk perilaku alternatif yang bersaing dengan perilaku target. Anteseden yang Anda manipulasi dipilih berdasarkan informasi penilaian fungsional. Kedua, pilih strategi yang mengubah konsekuensi dari perilaku target atau perilaku alternatif. Jika Anda ingin mengurangi perilaku target yang tidak diinginkan, Anda harus melakukan satu atau

lebih hal berikut ini: menghilangkan bala bantuan untuk perilaku sasaran, mengatur penghukum untuk terjadinya perilaku sasaran, menyediakan bala bantuan untuk perilaku alternatif, menghilangkan kemungkinan hukuman untuk perilaku alternatif, atau gunakan prosedur pelatihan keterampilan perilaku untuk mengajarkan perilaku alternatif. Jika Anda ingin meningkatkan perilaku target yang diinginkan, Anda harus melakukan satu atau lebih hal berikut ini: mengatur penguat untuk perilaku target, menghilangkan segala kemungkinan hukuman yang beroperasi untuk perilaku target, menghilangkan penguat untuk perilaku alternatif, atau memberikan hukuman untuk perilaku alternatif. Seperti yang Anda lihat, dalam rencana manajemen diri, Anda harus memilih manipulasi anteseden dan konsekuensi yang mempengaruhi perilaku target secara langsung atau anteseden dan manipulasi konsekuensi yang memengaruhi perilaku alternatif sebagai cara untuk memengaruhi perilaku target secara tidak langsung.

- g. Evaluasi perubahan. Setelah Anda menerapkan strategi manajemen diri, terus mengumpulkan data melalui pemantauan mandiri dan mengevaluasi apakah perilaku target Anda berubah ke arah yang diinginkan. Jika

perilaku target berubah seperti yang diharapkan, terus terapkan strategi manajemen diri dan prosedur pemantauan diri untuk melihat apakah Anda mencapai tujuan Anda. Sekali Anda mencapai tujuan Anda, sekarang saatnya menerapkan strategi perawatan. Jika perilaku target tidak berubah ke arah yang diinginkan, sekarang saatnya untuk mengevaluasi kembali strategi manajemen diri dan membuat perubahan yang diperlukan.

- h. Mengevaluasi kembali strategi manajemen diri. Jika perilaku target tidak berubah ke arah yang diinginkan setelah Anda menerapkan strategi manajemen diri, Anda harus mempertimbangkan dua jenis masalah yang mungkin berkontribusi terhadap ketidakefektifan strategi manajemen diri. *Pertama*, Anda mungkin tidak menerapkan prosedur manajemen diri dengan benar. Dalam kasus implementasi yang salah (mis., Hubungan arus pendek dari kontinjensi), prosedur manajemen mandiri tidak mungkin efektif dalam mengubah perilaku target ke arah yang diinginkan. Jika Anda menemukan bahwa Anda tidak menerapkan prosedur manajemen diri dengan benar, Anda harus mengambil langkah apa pun yang diperlukan untuk menerapkannya dengan benar di

masa mendatang. Jika Anda menemukan bahwa tidak mungkin untuk menerapkan prosedur dengan benar, Anda harus memilih prosedur manajemen diri lain yang dapat Anda terapkan. Misalnya, jika Anda menulis kontrak dengan diri Anda sendiri tetapi Anda selalu membuat hubungan pendek kontinjensi, Anda dapat mempertimbangkan untuk menulis kontrak dengan orang lain yang akan menerapkan kontinjensi untuk Anda. *Kedua*, Anda mungkin telah memilih strategi manajemen diri yang tidak tepat untuk diterapkan sejak awal. Jika Anda menemukan bahwa Anda menerapkan prosedur dengan benar tetapi tidak menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan, Anda harus mengevaluasi kembali prosedur itu sendiri. Anda mungkin tidak memilih anteseden atau konsekuensi yang relevan untuk dimanipulasi dalam rencana manajemen diri Anda. Anda perlu melihat kembali informasi penilaian fungsional Anda atau melakukan penilaian fungsional lain untuk menentukan anteseden dan konsekuensi yang relevan.

- i. Terapkan strategi perawatan. Setelah Anda mencapai tujuan Anda dalam program manajemen diri Anda, sekarang saatnya menerapkan strategi untuk mempertahankan perilaku target pada level yang

diinginkan. Dalam situasi yang ideal, Anda dapat berhenti menggunakan strategi manajemen diri dan membiarkan kemungkinan penguatan alami mempertahankan perilaku target atau perilaku alternatif. Misalnya, ketika Annette membersihkan diri secara teratur, teman sekamarnya mengucapkan terima kasih dan umumnya berinteraksi lebih positif dengannya. Ini adalah penguat alami untuk perilaku tersebut membersihkan. Selain itu, dapur yang bersih, ruang tamu, dan kamar mandi telah menjadi penguat yang dikondisikan karena keadaan kebersihan telah dipasangkan dengan penguat lain selama program manajemen mandiri. Bagi Murray, kontinjensi alami penguatan dikaitkan dengan larinya. Dia mendapat dukungan sosial dari teman-temannya untuk memberi isyarat agar dia berlari dan secara sosial memperkuat kemampuannya. Selain itu, saat dia berlari lebih banyak, dia menjadi lebih baik, yang mana mengurangi upaya respons dan membuat berlari itu sendiri menjadi lebih kuat. Namun, bagi banyak orang, kemungkinan tidak mungkin mempertahankan perilaku target jangka panjang; dalam beberapa kasus, kemungkinan alami mungkin menjadi masalah. Pertimbangkan seseorang

yang mencoba mempertahankan penurunan berat badan. Ini sering memperkuat secara alami untuk pergi keluar dengan teman untuk pizza atau burger, untuk memasak, atau ke pesta di mana makan berlebihan adalah norma. Oleh karena itu, perlu untuk terus menerapkan beberapa prosedur manajemen mandiri, setidaknya secara berkala. Berguna bagi orang untuk terus menetapkan tujuan dan melakukan pemantauan mandiri. Strategi manajemen diri ini tidak memakan waktu dan mudah dilakukan. Seringkali, kelanjutan dari penetapan tujuan dan swa-monitor cukup untuk mempertahankan perilaku target. Pemantauan diri sangat penting karena memberikan informasi tentang terjadinya perilaku target dari waktu ke waktu. Dengan cara ini, Anda dapat segera menentukan apakah ada masalah dalam mempertahankan perilaku target, dan Anda kemudian dapat menerapkan prosedur manajemen mandiri lebih lanjut sesuai kebutuhan.

Tabel 9.2
Kategori Strategi Manajemen Diri yang Digunakan
untuk Mengurangi atau Meningkatkan Tingkat Perilaku
Target

Manipulasi sebelumnya untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan

- Sajikan stimulus diskriminatif (SD) atau isyarat untuk perilaku yang diinginkan.
- Hilangkan SD atau isyarat untuk perilaku yang tidak diinginkan.
- Mengatur pembentukan operasi untuk perilaku yang diinginkan.
- Hilangkan operasi pembentukan untuk perilaku yang tidak diinginkan.
- Kurangi upaya respons untuk perilaku yang diinginkan.
- Tingkatkan upaya respons untuk perilaku yang tidak diinginkan.

Manipulasi konsekuensi untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan

- Berikan bala bantuan untuk perilaku yang diinginkan.
- Hilangkan penguat untuk perilaku yang tidak diinginkan.
- Menghilangkan hukuman untuk perilaku yang diinginkan.
- Berikan hukuman untuk perilaku yang tidak diinginkan.
- Gunakan prosedur pelatihan keterampilan untuk mengajarkan perilaku yang diinginkan

C. Rangkuman

1. Sebagian besar masalah manajemen diri melibatkan perilaku target di mana konsekuensi langsung bertentangan dengan jangka panjang hasil. Secara khusus, perilaku target yang tidak diinginkan untuk dikurangi diperkuat oleh konsekuensi langsung, meskipun hasil jangka panjang

adalah negatif, atau perilaku target yang diinginkan untuk ditingkatkan ditekan oleh konsekuensi langsung tetapi memiliki hasil positif bagi orang tersebut dalam jangka panjang.

2. Manajemen diri adalah penggunaan strategi modifikasi perilaku untuk mengubah perilaku Anda sendiri. Secara khusus, ini adalah proses di mana seseorang terlibat dalam mengendalikan perilaku untuk memengaruhi terjadinya perilaku terkontrol di masa depan. Perilaku mengendalikan adalah strategi manajemen diri, dan perilaku terkontrol adalah perilaku target yang akan dimodifikasi.
3. Dukungan sosial melibatkan orang lain yang signifikan memberikan anteseden dan atau konsekuensi untuk mempromosikan terjadinya perilaku yang sesuai. Dukungan sosial bermanfaat sebagai bagian dari manajemen diri karena keterlibatan orang lain yang signifikan dapat membantu mencegah hubungan pendek dari kontinjensi manajemen diri dan membuat manajemen diri lebih sukses.
4. Strategi manajemen diri termasuk manipulasi anteseden, kontrak perilaku, mengatur penguatan atau hukuman kontinjensi, dukungan sosial, instruksi diri dan pujian diri, penetapan tujuan, dan pemantauan diri.

5. Program manajemen diri biasanya diterapkan dalam urutan langkah-langkah: (1) membuat komitmen untuk mengubah tertentu
6. perilaku, (2) menetapkan perilaku target dan perilaku bersaing, (3) menetapkan tujuan untuk hasil program manajemen diri, (4) menerapkan rencana pemantauan diri, (5) melakukan penilaian fungsional anteseden dan konsekuensi dari perilaku target dan perilaku alternatif, (6) memilih dan menerapkan strategi manajemen diri, (7) mengevaluasi perubahan target perilaku, (8) mengevaluasi kembali strategi manajemen diri jika perilaku target tidak berubah ke arah yang diinginkan, dan (9) menerapkan strategi pemeliharaan.

D. Pendalaman Materi

Jawablah pertanyaan berikut berdasarkan materi yang telah dipelajari!

1. Apa itu defisit perilaku? Jelaskan masalah manajemen diri yang terdiri dari defisit perilaku!
2. Apa yang dimaksud dengan perilaku berlebih? Jelaskan masalah manajemen diri yang terdiri dari kelebihan perilaku!
3. Identifikasi elemen-elemen dasar pengelolaan diri?

4. Apa hubungan antara perilaku target dan perilaku alternatif dalam masalah manajemen diri yang melibatkan defisit perilaku?
5. Apa hubungan antara perilaku target dan perilaku alternatif dalam masalah manajemen diri yang melibatkan perilaku berlebihan?
6. Identifikasi berbagai jenis manipulasi anteseden yang dapat digunakan dalam program manajemen diri?
7. Berikan contoh seseorang menggunakan kontrak perilaku dalam program manajemen diri?
8. Bagaimana strategi mengatur bala bantuan atau penghukum berbeda dari kontrak perilaku? Bagaimana itu serupa?
9. Berikan contoh penggunaan instruksi mandiri dalam program manajemen diri. Bagaimana Anda mempelajari instruksi mandiri untuk digunakan dalam manajemen diri?
10. Identifikasi dan jelaskan sembilan langkah yang Anda lalui dalam menjalankan program manajemen diri!

E. Daftar Pustaka

Melinda, D.P. 2012. Penggunaan Token Ekonomi Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Belajar Pada

- Anak Usia Dini di PAUD AN-Nur Kecamatan Kemiling Tahun Pelajaran 2011/2012. Lampung: Unila.
- Sunardi, D. S. (2014). Treatment gangguan tingkah laku. Bandung: Jurusan Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Martin, G & Pear, J (2015), Modifikasi Perilaku, Makna dan Penerapannya, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Rapp, J., Miltenberger, R., Galensky, T., Ellingson, S., Long, E., Stricker, J., & Garlinghouse, M. (2000). Treatment of hair pulling and hair manipulation maintained by digital–tactile stimulation. *Behavior Therapy*, 31, 381–393
- Clayton, M., Helms, B., & Simpson, C. (2006). Active prompting to decrease cell phone use and increase seat belt use while driving. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 39, 341–349
- A'isah, Anita, Dkk. 2009. Pengaruh Penerapan Metode Modifikasi Perilaku Token Economy Terhadap Regulasi Diri Siswa Peserta Mata Pelajaran Matematika (Jurnal). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

GLOSARIUM

Bantuan gestural Suatu gerakan fisik atau gerak tubuh orang lain yang mengarah pada perilaku yang benar di hadapan stimulus diskriminatif.

Biaya Respons. Prosedur hukuman negatif di mana, bergantung pada perilaku, sejumlah penguat tertentu dihapus

Bantuan fisik Suatu jenis prompt di mana pelatih secara fisik membantu pelajar untuk terlibat dalam perilaku yang benar pada waktu yang tepat. Paling sering melibatkan pedoman perilaku.

Bantuan verbal Suatu jenis prompt di mana perilaku verbal orang lain menghasilkan perilaku yang benar dari peserta pelatihan di hadapan stimulus diskriminatif

Baseline. Kondisi atau fase di mana tidak ada perawatan yang dilakukan.

Dimensi perilaku. Aspek perilaku yang dapat diukur dan dimodifikasi. Dimensi yang relevan dapat mencakup frekuensi, durasi, intensitas, dan latensi

Durasi. Dimensi perilaku, khususnya waktu dari permulaan perilaku hingga offset perilaku. Durasi adalah berapa lama perilaku berlangsung.

Dukungan Sosial Komponen prosedur pembalikan kebiasaan di mana yang lain memuji klien untuk penggunaan yang benar dari respon yang bersaing dan mendorong klien untuk menggunakan respon yang bersaing ketika perilaku kebiasaan terjadi. Secara umum, dukungan sosial terjadi ketika orang lain yang signifikan terlibat dalam menerapkan kontinjensi di lingkungan alami untuk membantu seseorang mencapai tujuan manajemen diri

Fading Penghapusan secara bertahap prompt ketika perilaku terus terjadi di hadapan stimulus diskriminatif

Frekuensi. Dimensi perilaku — khususnya, berapa kali perilaku terjadi dalam periode waktu tertentu. Jumlah respons (frekuensi) dibagi dengan waktu sama dengan tingkat perilaku

Frekuensi-dalam-Interval Pечатatan. Metode perekaman di mana jumlah kali perilaku target terjadi (frekuensi) direkam dalam interval waktu berturut-turut selama periode pengamatan.

Hukuman. Proses di mana suatu perilaku diikuti oleh konsekuensi yang menghasilkan penurunan probabilitas perilaku di masa depan.

Hukuman Negatif. Suatu jenis hukuman di mana terjadinya suatu perilaku diikuti oleh penghilangan stimulus yang

memperkuat. Ini menghasilkan penurunan probabilitas perilaku di masa depan.

Hukuman Positif. Jenis hukuman di mana, bergantung pada perilaku, stimulus atau peristiwa permusuhan disajikan dan kemungkinan perilaku menurun di masa depan.

Intensitas. Dimensi perilaku, khususnya kekuatan fisik atau besarnya perilaku. Seringkali diukur dengan instrumen rekaman atau pada skala penilaian

Kontrak Perilaku Sebuah dokumen tertulis yang menentukan perilaku target tertentu untuk klien dan konsekuensi yang akan bergantung pada terjadinya atau tidak terulangnya perilaku dalam suatu periode waktu yang disebutkan

Kepunahan (Operan). Proses dimana, ketika perilaku yang sebelumnya diperkuat tidak lagi diikuti oleh konsekuensi yang menguatkan, frekuensi perilaku menurun di masa depan. kepunahan (responden) Proses dimana, ketika stimulus terkondisi (CS) tidak lagi dipasangkan dengan stimulus tanpa syarat (AS), CS secara bertahap berhenti untuk memperoleh respon terkondisi (CR).

Ledakan Kepunahan. Fenomena di mana, ketika suatu perilaku tidak lagi diperkuat, perilaku sementara meningkat dalam frekuensi, durasi, atau intensitas sebelum berkurang. Perilaku baru atau respons emosional juga dapat terjadi pada bur punah

Latency. Dimensi perilaku, khususnya waktu dari beberapa stimulus hingga timbulnya perilaku

Modeling (pemodelan prompt) Suatu jenis prompt di mana pelatih menunjukkan perilaku target untuk pelajar. Pemodelan bekerja paling baik dalam hubungannya dengan instruksi, dalam situasi di mana pelajar memiliki kesempatan untuk melatih perilaku segera dalam permainan peran

Mengendalikan Perilaku Penggunaan strategi manajemen diri di mana anteseden dan konsekuensi dari perilaku target dan / atau perilaku alternatif dimodifikasi.

Modifikasi Perilaku Bidang psikologi yang berkaitan dengan menganalisis dan memodifikasi perilaku manusia (juga disebut analisis perilaku terapan)

Manajemen Diri Prosedur modifikasi perilaku yang digunakan oleh seseorang untuk mengubah perilakunya sendiri. Dalam strategi manajemen diri, orang tersebut terlibat dalam perilaku yang mengubah anteseden atau konsekuensi dari perilaku target atau perilaku alternatif.

Penilaian diri. Suatu jenis pengumpulan data pengamatan langsung di mana klien mengamati dan mencatat perilakunya sendiri saat itu terjadi

Pengamatan Terstruktur. Pengamat memberikan instruksi atau mengatur agar peristiwa atau kegiatan tertentu terjadi selama periode pengamatan

Pencatatan sampel waktu. Prosedur pencatatan perilaku di mana periode pengamatan dibagi menjadi beberapa interval, dan perilaku direkam selama bagian dari setiap interval. Dalam pencatatan sampel waktu, interval pengamatan tidak terputus.

Pengamatan tidak terstruktur. Tidak ada peristiwa khusus, kegiatan, atau instruksi yang diberikan selama periode pengamatan

Penguat Cadangan digunakan dalam token economy. Seorang klien menerima token untuk perilaku yang diinginkan dan menukar sejumlah token dengan berbagai penguat cadangan

Perilaku Terbuka Perilaku yang dapat diamati dan dicatat oleh orang lain selain orang yang terlibat dalam perilaku tersebut

Periode Observasi. Periode waktu di mana seorang pengamat mengamati dan mencatat perilaku klien yang berpartisipasi dalam program modifikasi perilaku

Pengaturan Alami. Pengaturan pengamatan yang merupakan bagian dari rutinitas harian normal klien. Perilaku target biasanya terjadi dalam pengaturan alami.

Pencatatan produk. Suatu jenis rekaman perilaku di mana hasil atau produk permanen dari perilaku dicatat sebagai indikasi terjadinya perilaku

Perilaku Tertutup Perilaku yang tidak dapat diamati oleh orang lain. Perilaku terselubung juga disebut peristiwa pribadi

Penilaian Tidak Langsung. Penilaian yang bergantung pada informasi dari orang lain. Informasi tentang perilaku masalah, anteseden, dan konsekuensi tidak berasal dari pengamatan langsung tetapi dari laporan retrospektif dalam wawancara dan kuesioner.

Penilaian Perilaku. Pengukuran perilaku target (atau perilaku) dalam modifikasi perilaku. Dapat juga merujuk pada pengukuran anteseden dan konsekuensi dari perilaku target

Pencatatan kontiniu. Jenis prosedur perekaman di mana beberapa aspek perilaku direkam setiap kali perilaku tersebut terjadi. Frekuensi, durasi, latensi, atau intensitas dapat direkam dalam prosedur perekaman berkelanjutan.

Perilaku Berkekurangan Perilaku sasaran yang diinginkan yang dicari seseorang untuk ditingkatkan dalam frekuensi, durasi, atau intensitas.

Perilaku berlebihan Perilaku target yang tidak diinginkan yang seseorang coba kurangi dalam frekuensi, durasi, atau intensitas.

Perilaku Melarikan Diri. Perilaku yang menghasilkan penghentian stimulus permusuhan. Pengakhiran stimulus permusuhan secara negatif memperkuat perilaku.

Pencatatan interval. Suatu jenis prosedur pencatatan perilaku di mana periode observasi dibagi menjadi sejumlah interval waktu berurutan dan perilaku dicatat sebagai terjadi atau tidak terjadi di setiap interval.

Penguatan Negatif Suatu jenis penguatan di mana terjadinya perilaku diikuti oleh penghapusan atau penghindaran stimulus permusuhan. Ini menghasilkan peningkatan probabilitas perilaku di masa depan.

Penguatan Positif Suatu jenis penguatan di mana, bergantung pada perilaku, stimulus atau peristiwa disajikan dan probabilitas perilaku meningkat di masa depan.

Punisher. Stimulus atau peristiwa yang, ketika disajikan bergantung pada terjadinya suatu perilaku, mengurangi probabilitas perilaku di masa depan.

Punisher Terkondisi. Stimulus yang sebelumnya netral yang telah dipasangkan beberapa kali dengan punisher mapan dan akibatnya berfungsi sebagai punisher itu sendiri.

Punisher Terkondisi Umum. Punisher yang dikondisikan yang telah dipasangkan dengan berbagai penghukum lainnya. Kata

tidak adalah penghukum yang dikondisikan secara umum bagi banyak orang

Punisher Tanpa Syarat. Stimulus atau peristiwa yang secara alami menghukum karena menghindari atau meminimalkan kontak dengan stimulus tersebut memiliki nilai bertahan hidup. Tidak diperlukan pengkondisian sebelumnya untuk punisher tanpa syarat untuk berfungsi sebagai punisher. Contohnya adalah rangsangan yang menyakitkan atau tingkat rangsangan yang ekstrem.

Perilaku Terkontrol Perilaku target yang dipengaruhi dalam proyek manajemen diri.

Prompt Prompt digunakan untuk meningkatkan kemungkinan seseorang akan terlibat dalam perilaku yang benar pada waktu yang tepat. Bantuan melibatkan perilaku pelatih (bantuan respons) atau rangsangan lingkungan tambahan (bantuan stimulus). Stimulus diskriminatif dan penyajian bantuan berarti bahwa saat pelatihan berlangsung, orang tersebut dapat memberi tanggapan sebelum bantuan diberikan.

Penguat cadangan. Penguatan yang digunakan dalam token ekonomi. Seorang klien menerima token untuk perilaku yang diinginkan dan menukar sejumlah token dengan berbagai penguat cadangan.

Penguatan Diferensial. Prosedur di mana perilaku yang diinginkan spesifik diikuti oleh penguat tetapi perilaku lainnya tidak. Hasilnya adalah peningkatan perilaku yang diinginkan dan kepunahan perilaku lainnya

Rate. Frekuensi perilaku dibagi dengan waktu periode pengamatan. Biasanya dilaporkan sebagai respons per menit.

Reliabilitas Interobserver. Terjadi ketika dua pengamat secara independen mengamati dan mencatat perilaku seseorang pada saat yang sama dan menyetujui terjadinya perilaku tersebut.

Reaktivitas. Fenomena di mana proses pencatatan perilaku menyebabkan perilaku *Respon Terkondisi*. Dalam pengkondisian responden, CR dihasilkan oleh stimulus terkondisi. Stimulus yang dikondisikan memperoleh kekuatan untuk memperoleh CR dengan pasangannya yang berulang dengan stimulus yang terkondisi atau konsekuensi stimulus terkondisi lainnya. Stimulus atau peristiwa yang terjadi segera setelah suatu perilaku

Shaping/Membentuk. Penguatan pendekatan yang berurutan untuk perilaku target. Shaping digunakan untuk menetapkan topografi novel atau dimensi perilaku

Stimulus Fading Penghapusan bertahap dari stimulus segera karena perilaku terus terjadi di hadapan stimulus diskriminatif.

Stimulus permusuhan (hal yang tidak disenangi) Sebuah stimulus yang akan mengurangi probabilitas perilaku di masa depan ketika stimulus disampaikan bergantung pada terjadinya perilaku tersebut. Disebut juga penghukum. penghindaran perilaku Perilaku yang mencegah acara permusuhan. Perilaku ini diperkuat secara negatif oleh penghindaran dari peristiwa permusuhan

Token. Penguat yang dikondisikan digunakan dalam token ekonomi. Token adalah sesuatu yang dapat diberikan kepada orang lain dan diakumulasikan oleh orang tersebut. Token adalah penguat yang dikondisikan karena diberikan kepada seseorang setelah perilaku yang diinginkan dan ditukar dengan penguat cadangan.

Token Economy. Suatu sistem penguatan di mana penguat yang dikondisikan yang disebut token diberikan kepada orang-orang untuk perilaku yang diinginkan: token tersebut kemudian ditukar dengan penguat cadangan.

Target Behavior Dalam modifikasi perilaku, perilaku yang akan dimodifikasi.

Variabel Kontrol Peristiwa lingkungan (anteseden dan konsekuensi) yang mempengaruhi probabilitas perilaku tertentu. Variabel kontrol adalah anteseden dan konsekuensi yang secara fungsional terkait dengan perilaku.

TENTANG PENULIS



Mirnawati, S.Pd.,M.Pd. lahir di Bancee Kabupaten Bone Sulawesi Selatan pada tanggal 10 Oktober 1988. Menempuh pendidikan sekolah dasar hingga sekolah menengah atas di Maros Sulawesi Selatan. Kemudian melanjutkan pendidikan ke Universitas Negeri Makassar, Jurusan Pendidikan Luar Biasa (PLB), setelah meraih gelar sarjana pada tahun 2012 kemudian melanjutkan pendidikan ke Universitas Negeri Surabaya Jurusan Pendidikan Luar Biasa (PLB) dan meraih gelar master pendidikan pada tahun 2014.

Saat ini berprofesi sebagai salah satu dosen pada Program Studi Pendidikan Luar Biasa (PLB), Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin sejak tahun 2015 sampai sekarang. Beberapa buku yang telah diterbitkan diantaranya: 1) Pendidikan Anak Hiperaktif (Buku ajar), 2) Anak berkebutuhan khusus hambatan majemuk (buku referensi), dan 3) Perangkat pembelajaran matematika tunarungu berorientasi pendekatan SAVI (buku monograf). Suatu kebanggaan tersendiri bisa mengenal dan mendalami dunia anak berkebutuhan khusus dengan segala hambatan dan kekurangannya. anak berkebutuhan khusus bukanlah suatu penyakit, mereka bukan aib, mereka anak yang unik dan spesial, mereka hadir untuk mengingatkan dan mengajarkan kita untuk selalau bersyukur.

SINOPSIS

Modifikasi perilaku merupakan salah satu cara yang populer digunakan untuk mengubah perilaku yang dianggap bermasalah atau perilaku yang tidak adaptif baik perilaku berlebihan maupun perilaku berkekurangan. Teknik modifikasi perilaku ini sering di gunakan oleh guru, pendidik, maupun orangtua karena mudah dilakukan, mudah diamati, dan mudah diterapkan untuk perilaku yang lain.

Pada dasarnya, tujuan modifikasi perilaku ini adalah untuk mendukung perilaku anak yang adaptif atau perilaku yang dapat diterima oleh lingkungan baik lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Selain itu, modifikasi perilaku juga bertujuan untuk mengurangi atau meniadakan munculnya perilaku yang tidak adaptif atau perilaku yang tidak dapat diterima oleh lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat, yang cenderung merugikan perkembangan anak itu sendiri.

Buku modifikasi perilaku ini ditulis dengan maksud sebagai salah satu referensi mata kuliah modifikasi perilaku anak berkebutuhan khusus yang bisa digunakan oleh mahasiswa

program studi pendidikan khusus sebagai calon guru anak berkebutuhan khusus. Selain itu, buku ini juga diharapkan menjadi salah satu alternatif bagi guru dan orang tua dalam menangani perilaku tidak adaptif anak berkebutuhan khusus maupun anak pada umumnya.

Buku ini menyajikan konsep modifikasi perilaku, penilaian perilaku, serta beragam teknik modifikasi perilaku diantaranya teknik reinforcement, punishment, ekstingsi, shaping, prompting, token ekonomi, manajemen diri, dan lain-lain. Pemaparan materi disertai dengan contoh dan ilustrasi sehingga akan lebih mudah untuk dipahami dan diimplementasikan.