

Smart, Creative and Entrepreneurial

Psikologi Kepribadian

Deny Surya S, S. Psi., M. Th., CCP.
dalam bimbingan:
Dra. Winanti Siwi Respati, M. Si., Psikolog.

Perkuliahan Sesi 9

BEHAVIORISME & PENDEKATAN BELAJAR (*LEARNING*): PAVLOV, WATSON, SKINNER



Pendekatan ini menekankan prinsip belajar dan pengujian eksperimental terhadap hipotesis yang didefinisikan dengan jelas. Penekanannya pada spesifisitas situasional perilaku, aplikasi prinsip belajar pada perubahan perilaku, dan penolakan simtom model-medis untuk penyakit psikopatologis.

Universitas
Esa Unggul

Teori dari Pavlov

Pavlov: Tokoh behavioristik dari Rusia.

Karyanya mengenai reaksi berkondisi sangat kuat berpengaruh terhadap behavioristik Amerika yg dipelopori John B. Watson.

Peletak dasar aliran psikologi Behavioristik.

Universitas
Esa Unggul

Konsep Teori

Semua perilaku manusia dipelajari melalui proses *conditioning*.

– Perilaku yg tidak dipelajari: refleks.

Perilaku adalah respon yg muncul akibat proses *conditioning* thd stimulus.

– dlm hal ini *pairing* sangat penting

Untuk menghilangkan perilaku yg tidak diharapkan, maka dilakukan proses *extinction*.

Universitas
Esa Unggul

Struktur

UCS: unlearned input

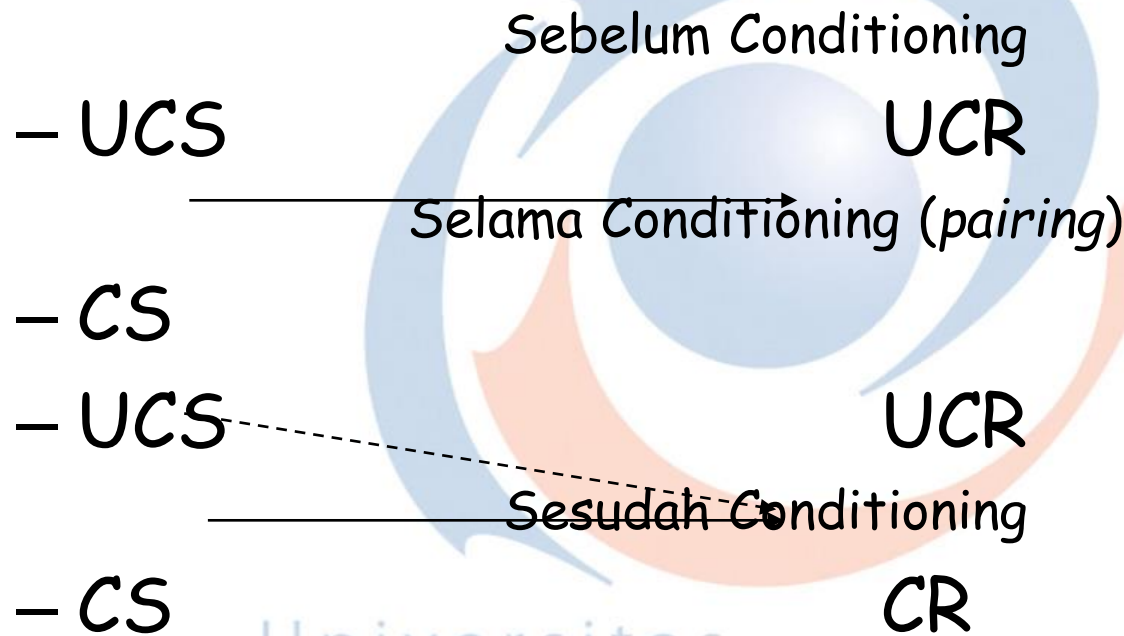
CS: learned input

UCR: unlearned output

CR: learned output

Universitas
Esa Unggul

Proses Conditioning



Universitas
Esa Unggul

Conditioning Tingkat Tinggi

First Order Conditioning

CS
UCS → UCR

CS & UCS dipasang bbrp kali,

CS → CR

Higher Order Conditioning

CS'
CS → CR

CS' & CS dipasang bbrp kali

CS' → CR'

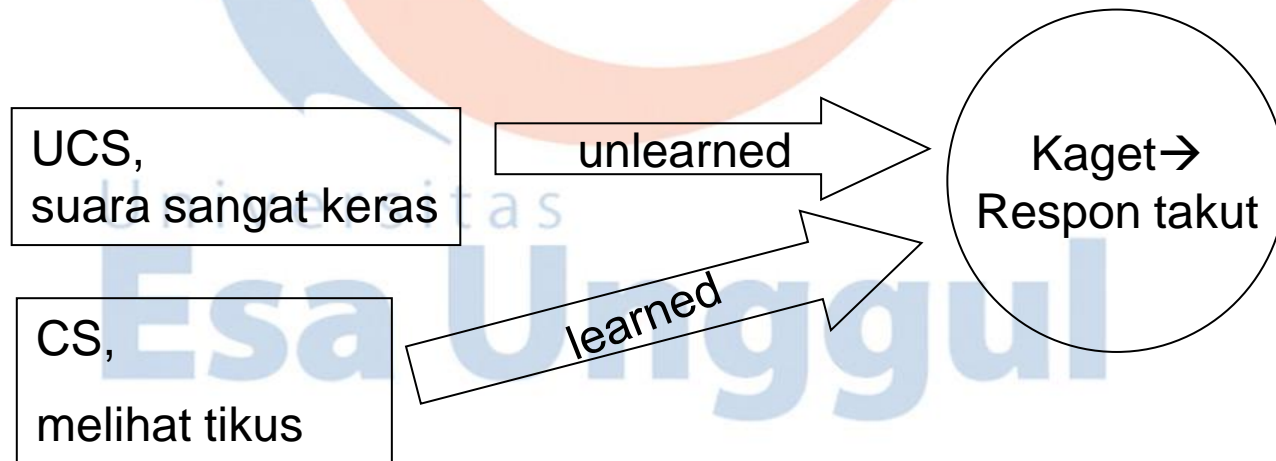
Proses Generalisasi
Kecenderungan utk
memberikan respon
sama terhadap stimulus
yg mirip.

Diskriminasi
Proses blj memberikan
respon thd stimulus
tertentu saja, dan tdk
memberikan respon thd
stimulus lain.

Conditioning pd respon emosional

Pengkondisian respon emosional, terutama emosi negatif dapat memunculkan gejala patologi, biasanya dalam bentuk fobia. Fobia adalah ketakutan yg irasional thd suatu stimulus tertentu.

Contoh Prosesnya:



Teknik Terapi Classical Conditioning

Systematic desensitization

Flooding

Aversion Therapy

Universitas
Esa Unggul

Systematic desensitization

Prosedur dimana relaksasi dan perasaan yg menyenangkan dipelajari sbg respon yg dikondisikan thd stimulus yg memicu kecemasan.

Biasanya diawali dg latihan relaksasi, utk mengontrol tingkat kecemasan.

Tujuannya adl memperlemah reaksi yg mencemaskan secara bertahap.

Universitas
Esa Unggul

Flooding

Disebut juga pendekatan *straightforward extinction*

Stimulus yg menimbulkan kecemasan dihadirkan berulang-ulang, baik secara nyata maupun hanya imajinasi.

Universitas
Esa Unggul

Aversion Therapy

Menggunakan stimulus yg tdk menyenangkan. Tujuannya adl bukan untuk menghilangkan rasa takut, tetapi justru menghadirkan perasaan-perasaan tertentu yg terkait dg stimulus yg memicu perilaku yg tdk diinginkan.

Universitas
Esa Unggul

Teori dari J.B.Watson.

John B.Watson, mengemukakan dasar pemikiran bagi pendekatan behaviorisme di Amerika.

Pendidikan: jur. Filsafat Univ.Chicago → pindah ke Psikologi.

Watson & Rayner, melakukan riset pada pengkondisian klasik terhadap reaksi emosional Albert Kecil yg berusia 11 bulan.

- Melatih anak untuk takut pada binatang dan objek yg sebelumnya tidak dia takuti.

Simpulan riset menunjukkan bahwa rasa takut merupakan reaksi emosional terkondisikan.

Hasil risetnya mengkritisi interpretasi psikoanalisis yg lebih kompleks.

Hasil penelitiannya diaplikasikan oleh peneliti lain (Jones) untuk menghilangkan rasa takut pada kelinci yang dialami oleh seorang anak laki-laki berusia 2 tahun 11 bulan, Peter.

Universitas
Esa Unggul

Peter, adalah anak yg secara umum sehat dan mudah bergaul, tetapi takut pada tikus putih, yg kemudian rasa takutnya meluas ke takut pada kelinci, pakaian berbulu, bulu, dan wol katun.

Secara cermat Jones mendokumentasikan karakteristik alamiah respons rasa takut anak itu dan mencari kondisi yg bisa menghilangkan rasa takut yg paling besar. Jones memilih rasa takut Peter kepada kelinci, karena tampaknya lebih besar daripada rasa takutnya kepada tikus.

Langkah pengkondisian sistematis pd Peter

1. Kelinci dlm kandang yg ditempatkan di mana saja dlm ruangan menyebabkan reaksi ketakutan.
 2. Kelinci dlm kandang berjarak \pm 4 meter ditoleransi.
 3. Kelinci dalam kandang berjarak \pm 1,5 meter ditoleransi.
 4. Kelinci dalam kandang berjarak 1 meter ditoleransi.
5. Kelinci dalam kandang yg diletakkan pd jarak yg dekat ditoleransi.
6. Kelinci tidak dikurung yg berada dalam kamar ditoleransi.
7. Kelinci disentuh ketika para peneliti memegangnya.
8. Kelinci disentuh ketika berkeliaran bebas dalam ruangan.
9. Kelinci dilempari barang, dan Peter meniru gerakannya.
 10. Kelinci diizinkan berada di atas sofa.
 11. Berjongkok di samping kelinci.
12. Membantu para peneliti membawa kelinci ke kandangnya.
 13. Memangku kelinci.
 14. Hanya berdua dengan kelinci dalam kamar.
15. Mengizinkan kelinci tersebut bermain pena dengannya.
16. Memanjakan kelinci dengan penuh kasih sayang.
 17. Membiarkan kelinci menggigit jarinya.

Teori dari SKINNER

Didasarkan pada analisis perilaku tikus dan burung dalam eksperimen yg dilakukan Skinner.

Hanya perilaku yg nampak (*overt behavior*) yg dapat dipelajari oleh para ilmuwan.

Operant conditioning

Universitas
Esa Unggul

Operant conditioning

Suatu proses perubahan perilaku dimana pemberian *reinforcement* (atau *punishment*) tergantung pada munculnya perilaku tertentu.

kata kunci: penguatan segera thd suatu respon.

Organisme pertama kali melakukan sesuatu dan kemudian diperkuat oleh lingkungan.

A positive reinforcer

adalah setiap kejadian yg ketika **ditambahkan** pada suatu situasi, meningkatkan kemungkinan terjadinya suatu perilaku yg diinginkan.

kata kunci: "*reward*"

contoh: pujian dari orangtua ketika anaknya yg lebih besar berbagi mainan dengan adiknya, meningkatkan perilaku berbagi di lain waktu berikutnya.

Universitas
Esa Unggul

A negative reinforcer

adalah suatu stimulus yg tidak disukai yg ketika **dihapuskan** dari lingkungan, meningkatkan kemungkinan terjadinya perilaku yg diinginkan.

kata kunci: *“relief”*

contoh: kritik atau kecaman ttg menjadi “gendut” dihentikan atau dicegah dengan diet.

Universitas
Esa Unggul

Punishment

Adalah sesuatu yg tidak disukai atau menyakitkan yg diterapkan pd respon yg tidak diharapkan utk mengurangi frekuensinya hingga hampir nol.

kata kunci: "*pain*"

dua bentuk *punishment*:

- pemberian stimulus yg tidak disukai
- penghapusan stimulus yg disukai

Shaping

Pembentukan perilaku akhir, respon yg kompleks, dari potongan-potongan atau bagian-bagian respon dgn memberikan penguatan scr berturut-turut thd setiap respon yg mendekati ketepatan respon akhir yg diinginkan.

contoh: instruktur pengemudi mobil, memuji peningkatan ketepatan siswanya yg mampu mengemudikan mobilnya scr lurus, dan tidak memberikan pujian utk setiap ketidaktepatan.

Reinforcement

Efeknya adalah memperkuat perilaku dan sebagai ganjaran (*reward*).

Jenisnya:

1. Continuous
2. Partial or Intermittent → more efficient
 - Fixed ratio
 - Variable ratio
 - Fixed interval
 - Variable interval

Universitas
Esa Unggul

Social control

Dapat dicapai melalui:

1. *operant conditioning* (fungsi *positive reinforcement, negative reinforcement, punishment*)
2. menguraikan kemungkinan-kemungkinan reinforcement, dg bahasa/verbal.
3. pencabutan atau pemuasan keinginan
4. pengekangan secara fisik

Self control

Seseorang juga dapat mengontrol perilakunya sendiri melalui kontrol diri (*self-control*), tetapi semua kontrol akhirnya tergantung dari lingkungan dan bukan kebebasan bertindak.

Universitas
Esa Unggul

Kontrol Perilaku Manusia

Pengekangan scr fisik

Bantuan fisik/obat

Mengubah kondisi stimulus

Memanipulasi kondisi emosional

Melakukan respon-respon lain

Menguatkan diri secara positif

Menghukum diri sendiri

Universitas
Esa Unggul

Perilaku tidak sehat

Dipelajari dalam cara yg sama seperti perilaku lainnya, yakni kebanyakan melalui *operant conditioning*.

Universitas
Esa Unggul

Mengubah perilaku tidak sehat

Terapis perilaku menggunakan berbagai macam teknik modifikasi perilaku, yg mana semuanya didasarkan pada prinsip *operant conditioning*.

Contoh tekniknya:

- *Token economy*
- *ABC's (antecedent, behavior, consequences)*
- *ABA-B*

Universitas
Esa Unggul

Token economy

Memberikan tanda (stiker, dll) yg berfungsi sbg *reward* utk setiap kemunculan perilaku yg diinginkan.

Universitas
Esa Unggul

ABC's

Antecedent: mengidentifikasi penyebab munculnya perilaku yg tidak diharapkan

Behavior: perilaku yg diinginkan terjadi

Consequences: pemberian konsekuensi terhadap perilaku yg diinginkan

Universitas
Esa Unggul

ABA-B

A (absennya variabel bebas), B (variabel bebas)

Melibatkan 3 fase:

- *Baseline*: mengamati perilaku dan dicatat utk mendapatkan tingkat respon normal.
- *Experimental conditioning phase*: pemberian variabel bebas (iv)
- *Reversal phase*: variabel bebas (iv) ditarik utk melihat apakah variabel tergantung (dv) akan kembali ke tingkat *baseline*.