**Modul Perkuliahan Sesi 6**

**Pendekatan Perilaku dan Kognitif Sosial**

**Lita Patricia Lunanta, M.Psi**

Garis besar yang akan kita bahas dalam modul ini adalah

Apakah Belajar

Apakah belajar dan apakah yang bukan

Pendekatan pembelajaran

Pendekatan Perilaku untuk Belajar

Pengondisian klasik

Pengondisian operan

Analisis Perilaku Terapan dalam Pendidikan

Apakah itu analisis perilaku terapan?

Peningkatan perilaku yang diinginkan

Penurunan perilaku yang tidak diinginkan

Mengevaluasi pengondisian instrumental dan analisis perilaku terapan

Pendekatan Kognitif Sosial untuk Belajar

Teori kognitif sosial bandura

Belajar observasional

Pendekatan perilaku kognitif dan regulasi diri

Mengevaluasi pendekatan kognitif sosial

Adapun Tujuan Pembelajaran perkuliahan sesi 6 ini adalah agar mahasiswa dapat

* Mendefinisikan belajar dan menggambarkan lima pendekatan untuk mempelajarinya
* Membandingkan pengondisian klasik dan pengondisian operan
* Menerapkan analisis perilaku dalam pendidikan
* Meringkas pendekatan kognitif sosial untuk pembelajaran

Kita semua setuju bahwa membantu siswa belajar adalah fungsi penting dari sekolah. Namun, tidak semua orang mengetahui cara yang terbaik. Kita akan membahas apa saja yang disebut belajar, kemudian beralih ke pendekatan perilaku untuk mendukung terjadinya proses belajar. Selanjutnya, kita akan membahas bagaimana prinsip perilaku dan kognitif sosial yang diterapkan untuk mendidik siswa.

**Apakah itu Belajar?**

Pada bagian ini kita akan membahas apakah belajar dan apakah yang bukan belajar. Kita juga akan membahas pendekatan pembelajaran.

Belajar adalah fokus sentral dari psikologi pendidikan. Pembelajaran dapat didefinisikan sebagai pengaruh yang relatif permanen pada perilaku, pengetahuan, dan keterampilan berpikir yang terjadi melalui pengalaman.

Ketika kita sudah belajar mengendarai sepeda, kita tidak perlu lagi mempelajari bagaimana mengendarai sepeda, keterampilan itu sudah ada dalam diri kita secara permanen. Proses menguasai cara mengendarai sepeda adalah proses belajar. Proses ini terjadi melalui pengalaman. Adanya pengalaman membedakan pengetahuan yang diperoleh dari hasil belajar dan bukan hasil belajar. Mungkin kita jadi bertanya, memangnya ada pengetahuan yang bisa dimiliki tanpa melalui proses belajar? Beberapa kapasitas yang kita miliki merupakan kapasitas bawaan, misalnya kita tidak pernah belajar bagaimana terkejut ketika mendengar suara keras tapi itu kita lakukan. Kita tidak pernah belajar bagaimana menelan makanan tetapi kita melakukannya. Demikian juga kita tidak pernah belajar berkedip jika ada objek terlalu dekat ke mata tetapi itu juga kita lakukan.

Belajar bersifat akademik dan non-akademik, oleh sebab itu ruang lingkup pembelajaran cukup luas (Domjan, 2010, Klein, 2009)

**Pendekatan Pembelajaran**

Ada dua pendekatan dalam pembelajaran, pendekatan perilaku dan pendekatan kognitif.

1. Pendekatan Perilaku

Pendekatan perilaku atau behaviorisme adalah pandangan bahwa perilaku harus dijelaskan oleh pengalaman yang dapat diamati, bukan oleh proses mental. Menurut pendekatan ini, perilaku adalah segala sesuatu yang kita lakukan, baik verbal maupun nonverbal, yang dapat langsung dilihat atau didengar. Proses mental yang berupa pikiran, perasaan, dan motif adalah hal-hal yang tidak dibahas dalam pendekatan perilaku karena tidak dapat langsung diamati. Dua macam penekatan perilaku, pengondisian klasik *(classical conditioning)* dan pengondisian operan *(operant conditioning)* menekankan pada pembelajaran asosiatif, yaitu belajar yang terjadi karena menyadari bahwa dua peristiwa terhubung atau berhubungan (Olson, & Hergenhahn, 2009)

1. Pendekatan Kognitif

Pendekatan kognitif muncul pada akhir abad ke-20 ketika psikologi kognitif menjadi lebih fokus pada pikiran. Kita akan membahas empat pendekatan utama kognitif belajar: kognitif sosial, pengolahan informasi, kognitif konstruktivis, dan konstruktivis sosial. Pendekatan kognitif sosial menekankan bagaimana perilaku, lingkungan ,dan faktor-faktor kogntifi berinteraksi untuk mempengaruhi pembelajaran (Bandura, 2009, 2010a). Pendekatan pemrosesan informasi fokus pada bagaimana anak-anak memproses informasi melalui perhatian, memori, berpikir, dan proses kognitif lainnya (Martinez, 2010). Pendekatan konstruktivis kognitif menekankan konstruksi kognitif anak adan pemahaman pengetahuan (Halford, 2008). Pendekatan konstruktivis sosial fokus pada kerja sama dengan pihak lain untuk menghasilkan pengetahuan dan pemahaman (Holzman, 2009)

Pendekatan perilaku dan kognitif berkontribusi terhadap pemahaman kita mengenai cara bagaimana anak-anak belajar. Perlu juga diingat bahwa untuk belajar dengan optimal anak perlu berada dalam lingkungan pembelajara nyang tepat. Lingkungan tersebut harus disesuaikan dengan tujuan pembelajaran yang spesifik, latar belakang siswa dan pengetahuan yang mereka miliki sebelumnya, dan konteks di mana pembelajaran akan terjadi. Prinsip pembelajaran harus dilengkapi dengan pengetahuan bagaimana menggunakannya untuk memenuhi tujuan pembelajaran yang beragam dan konteks berbeda.

**Review**

1. Apakah belajar? Apakah ada perialku yang tidak mencerminkan pembelajaran?
2. Apakah dasarnya dari behaviorisme? Apa empat pendekatan kognitif utama belajar?

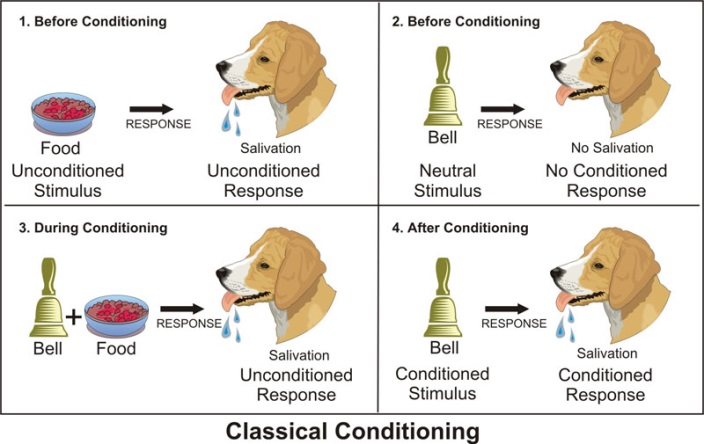
**Pendekatan Perilaku untuk Belajar**

Dalam bagian ini kita membahas pentingnya anak-anak membuat hubungan antara pengalaman dan perilaku. Hal ini mencakup pandangan pengondisian klasik (*classical conditioning*) dan pandangan operan (*operant conditioningi)*

1. **Pengondisian Klasik**

Konsep ini adalah gagasan dari Ivan Pavlov (1927) yaitu jenis pembelajaran di mana individu belajar untuk menghubungkan atau melakukan asosiasi antara rangsangan. Proses belajar terjadi ketika rangsangan netral menjadi terkait dengan rangsangan yang bermakna dan rangsangan yang netral tersebut memiliki kemampuan untuk memperoleh respons yang sama dengan rangsangan bermakna.

Untuk sepenuhnya memahami teori pavlov, kita perlu memahami dua jenis rangsangan dan dua jenis tanggapan: rangsangan tidak terkondisi (*unconditioned stimulus*-UCS), respons tidak terkondisi (*unconditioned response*- UCR), rangsangan terkondisi (*conditioned stimulus*-CS), dan respons terkondisi (*conditioned response*-CR). UCS adalah stimulus yang secara otomatis memunculkan respons tanpa proses belajar sebelumnya. Dalam contoh di bawah ini, makanan adalah UCS. Tanpa belajar, setiap melihat makanan, akan timbul reaksi (UCR) dari anjing, yaitu mengeluarkan air liur. Jadi UCS menghasilkan UCR. Dalam percobaan Pavlov, stimulus yang netral diubah menjadi stimulus terkondisikan (CS) dengan memasangkannya dengan UCS (stimulus awal yang tidak terkondisi). Dalam gambar di bawah ini, bunyi bel adalah stimulus netral yang diubah menjadi stimulus terkondisi (CS), sehingga ketika mendengar bunyi bel tersebut, tanpa melihat makananpun, anjing akan menghasilkan respons yaitu mengeluarkan air liur. Respons air liur di sini, walaupun kesannya tetap saja saja, namun karena dipicu oleh stimulus yang sudah terkondisi, menjadi respons yang terkondisi atau respons yang muncul karena ada hasil belajar (CR)



Pengkondisian klasik dapat terjadi baik dalam pengalaman positif maupun pengalaman negatif anak-anak di kelas. Contoh pengkondisian klasik pada pengalaman positif adalah ketika mendengar musik tertentu muncul perasaan positif dan menyenangkan. Lagu yang netral dapat diubah menjadi lagu yang memicu munculnya perasaan positif ketika lagu tersebut diperdengarkan pada sesi bermain yang menyenangkan. Di sisi lain, pengkondisian klasik juga dapat terjadi pada pengalaman negatif, misalnya ketika mereka mengasosiasikan kelas dengan kritikan dan tuntutan, sehingga muncul perasaan takut dan cemas ketika berada di ruang kelas.

Generalisasi, Diskriminasi,dan Kepunahan

Dalam contoh percobaan Pavlov, generalisasi terjadi ketika bukan Cuma pada bel,tetapi juga pada bunyi pluit, bunyi siulan, dan suara-suara lain si anjing juga memberi respons mengeluarkan air liur. Generalisasi melibatkan kecenderungan rangsangan baru yang mirip dengan rangsangan yang pertama (CS yang pertama) untuk juga menghasilkan respons yang sama (Pearce & Hall, 2009). Di dalam kelas, hal ini contohnya terjadi ketika siswa dikritik dalam pelajaranbiologi, ia menjadi ikut cemas dalam pelajaran kimia karena kedua mata pelajaran ini erat kaitannya. Kecemasannya menjadi tergeneralisasi pada beberapa pelajaran.

Diskriminasi terjadi ketika respons diberikan hanya kepada rangsangan tertentu dan tidak pada yang lainnya. Diskriminasi adalah kebalikan dari generalisasi. Dalam contoh Pavlov, ia dapat mempertegas pemberian makanan hanya pada bunyi lonceng dan tidak pada bunyi lainnya, sehingga ketika mendengar bunyi pluit atau terompet atau lainnya, anjing tidak akan memberi respons. Pada sistem pendidikan misalnya bisa terjadi pada pelajaran yang sangat berbeda, pelajaran sejarah tidak menghasilkan rasa cemas, sedangkan pelajaran matematika membuat sangat cemas.

Kepunahan (extinction) adalah ketika respons melemah (CR) ketika stimulus tidak terkondisi hilang (UCS). Dalam contoh Pavlov, ketika bel berbunyi dan makanan selalu tidak muncul, lama kelamaan, bunyi bel tidak akan memicu terjadinya respons mengeluarkan air liur. Bunyi bel menjadi hilang kekuatannya dalam menghasilkan respons (CR) karena hilangnya makanan (UCS). Mengenai kecemasan, bila siswa sudah mengalami tes dan ternyata semua baik-baik saja, bersama dengan waktu, kecemasan yang dirasakan dapat berkurang (punah/extinct).

Desensitisasi Sistematis

Terkadang, kecemasan dan stress yang berhubungan dengan peristiwa negatif dapat dihilangkan dengan pengkondisian klasik. Desensitisasi sistematis adalah metode yang mengurangi kecemasan dengan membuat individu mengasosiasikan relaksasi dengan visualisasi dari kejadian yang memproduksi kecemasan. Kejadian yang memproduksi kecemasan ini diberikan bertahap dan dalam situasi berurut, mulai dari yang menghasilkan kecemasan sedikit saja, sampai pada yang membuat sangat cemas. Bersama dengan situasi yang diberikan, dilakukan asosiasi dengan relaksasi sehingga situasi yang tadinya memberi rasa cemas perlahan-lahan akan terasosiasi dengan situasi relaks.

Contohnya misalnya pada siswa yang sangat gugup berbicara di depan kelas. Tujuan dari desensitifasi sistematis adalah supaya ia dapat merasa tenang berbicara di depan kelas, seakan-akan ia lagi menikmati ketenangan di pantai. Dengan visualisasi berturut-turut, siswa diberikan pelatihan desensitisasi mulaidari dua minggu sebelum, seminggu sebelum, pagi hari, sesaat sebelum berbicara, dan selama sedang berbicara di depan kelas. Hal ini melibatkan *counterconditioning* yang mengganti situasi dengan suatu situasi lain (UCS) yang bisa menghasilkan relaksasi otomatis (UCR).

Evaluasi

Pandangan ini membantu kita memahami beberapa aspek pembelajaran yang lebih baik dari yang lain (Domjan, 2010). Pendekatan ini unggul dalam menjelaskan bagaimana rangsangan netral menjadi terkait dengan yang tidak dipelajari dan respons yang dipaksa. Hal ini sangat bermanfaat menjelaskan beberapa fenomena di kelas, misalnya kecemasan dan ketakutan siswa (Klein, 2009) namun tidak efektif menjelaskan perilaku sukarela, misalnya mengapa siswa lebih suka pelajaran A dari pelajaran B, atau mengapa siswa belajar lebih keras untuk ujian. Untuk contoh ini, pengondisian operan lebih relevan

1. **Pengondisian Operan**

Disebut juga pengondisian instrumental (*Instrumental conditioning)* adalah bentuk pembelajaran di mana konsekuensi dari perilaku menghasilkan perubahan dalam probabilitas bahwa perilaku itu akan terjadi. Pendekatan ini dikembangkan oleh BF Skinner (1938), melibatkan adanya konsekuensi (reward dan punishment/ imbalan dan hukuman) yang tergantung pada perilaku yang muncul.

Penguatan dan Hukuman

Penguatan (Reward/ Penghargaan) adalah konskuensi yang meningkatkan probabilitas perilaku akan terjadi. Sebaliknya, hukuman merupakan konsekuensi yang menurunkan probabilitas perilaku akan terjadi. Sebagai contoh, misalnya menanggapi pekerjaan baik yang dilakukan oleh mahasiswa, dosen memberi pujian “saya suka sekal idengan tulisan anda. Selamat ya”, dan di waktu berikutnya mahasiswa tersebut lebih kerja keras dan menulis cerita yang lebih baik, maka komentar positif Anda dikatakan telah memperkuat terjadinya perilaku. Sebaliknya jika Anda mengerutkan kening setelah membaca tugas mahasiswa dan di waktu depan mahasiswa tersebut jadi malas mengerjakan tugas, reaksi ekspresi anda dikatakan menghukum siswa tersebut.

Untuk memperkuat perilaku bisa ada penguatan positif dan penguatan negatif. Penguatan positif adalah meningkatnya frekuensi respons karena diikuti oleh stimulus yang bermanfaat. Sebaliknya penguatan negatif adalah meningkatnya frekuensi respons ketika stimulus yang ada (yang tidak menyenangkan) dihilangkan. Orang tua yang sering mengomeli anak untuk mengerjakan tugas mendorong respons mengerjakan tugas karena anak ingin menghilangkan omelannya. Jadi, untuk membantu mengingat, perhatikan saja bahwa dalam penguatan positif itu ada sesuatu yang ditambahkan.sedangkan dalam penguatan negatif, sesuatu dikurangi atau dihapus. Istilah penguatan negatif dan hukuman juga sering susah dibedakan atau dihafal. Ingatlah bahwa penguatan negatif meningkatkan probabilitas respons akan terjadi sedangkan hukuman menurunkan probablitas respons akan terjadi.

Generalisasi, Diskriminasi, dan Kepunahan

Generalisasi dalam pengondisian operan berarti memberikan situasi satu sama lain. Sebagai contoh, jika seorang guru memuji siswa untuk mengajukan pertanyaan lebih baik terkait dengan bahasa Inggris, hal ini akan menyamaratakan rangsangan siswa untuk melakukan pekerjaan lebih keras dalam mata pelajaran yang lainnya. Diskriminasi dalam pengondisian operan melibatkan membedakan antara rangsangan atau peristiwa lingkungan. Misalnya ketika melihat lampu lalu lintas warna hijau kita jalan dan melihat merah kita berhenti.

Kepunahan dalam pengondisian operan tejadi ketika respons yang diperkuat sebelumnya tidak lagi diperkuat dan respons menurun.

**Review**

1. Memancingkan pengondisian klasik dan pengondisian operan
2. Apakah pengondisian klasik? Apakah UCS, UCR, CS, dan CR? Dalam konteks pengondisian klasik, apakah generalisasi, diskriminasi, kepunahan, dan desentisasi sistematik?
3. Apakah pengondisian operan? Jelaskan jenis penguatan. Jelaskan hukuman. Dalam konteks pengondisian operan, apakah generalisasi, diskriminasi, dan kepunahan?
4. Apakah anda berpikir bahwa emosi Anda adalah hasil dari pengondisian klasik, pengondisian operan, atau keduanya? Jelaskan

**Analisis Perilaku Terapan (Applied Behavior Analysis) dalam Pendidikan**

Dalam bagian ini kita akan membahas bagaimana pendidikan dapat menggunakan analisis perilaku terapan untuk meningkatkan perilaku dan pembelajaran siswa.

1. **Apakah Analisis Perilaku Terapan?**

Analisis perilaku terapan melibatkan penerapan prinsip-prinsip pengondisian operan untuk mengubah perilaku manusia. Aplikasi analisis perilaku terapan sering menggunakan serangkaian langkah (Reed, dkk, 2010). Hal ini biasanya dimulai dengan beberapa pengamatan umum, kemudian beralih ke menentukan perilaku sasaran tertentu yang perlu diubah, serta memperhatikan kondisi awalnya. Selanjutnya tujuan perilaku ditetapkan, penguat atau penghukum tertentu dipilih, program manajemen perilaku yagn dilakukan, dan keberhasilan atau kegagalan program dievaluasi (Dunlap & lain, 2010)

1. **Peningkatan Perilaku yang Diinginkan**

Ada enam strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan

* Memilih penguat (reinforcement) yang efektif

Tidak semua penguat sama untuk tiap anak. Penggunaan penguat bersifat individual. Satu anak mungkin efektif dengan penguat berupa pujian, sedangkan anak lainnya berupa kegiatan favorit, dan lain sebagainya. Untuk mengetahui penguat yang efektif, kita harus memeriksa apa yang telah memotivasi anak tersebut di masa lalu, apa yang ia ingin tetapi tidak didapatkan dengan mudah dan persepsi anak tentang nilai keberhagaan suatu penguat. Penguat yang alamiah, seperti pujian dan kesempatan untuk mendapatkan keistimewaan lebih disarankan daripada benda-benda. Kegiatan tertentu juga dapat berfungsi sebagai penguat, misalnya kesempatan bermain game jika sudah mengerjakan tugas (Premack principle)

* Membuat penguat kontingen dan tepat waktu

Penguat dapat menjadi efektif ketika diberikan segera setelah perilaku terjadi sehingga penguat memang tergantung secara langsung kepada perilaku yang diinginkan. (Jika....kemudian....). Hal ini membantu anak melihat hubungan langsung antara perilaku dan imbalan yang didapatkan.

* Memiliki jadwal penguatan yang terbaik

Penguatan terus-menerus (anak diberi penguat setiap kali menunjukkan perilaku yang tepat) rentan sekali membuat anak-anak menjadi tergantung pada penguat. Apabila penguat berhenti, kemungkinan besar perilaku yang tadinya sudah terbentuk dapat hilang kembali. Skinner (1957) mengembangkan konsep *jadwal penguat* , yaitu penguatan jadwal parsial yang menentukan kapan respons akan diperkuat. Ada empat jadwal utama, rasio tetap (fixed ratio), rasio variabel (variable ratio), jarak/interval tetap (fixed interval), jarak/interval variabel (variabel interval). Pada *ratio tetap*, perilaku diperkuat setelah beberapa jumlah tanggapan, misalnya anak dipuji setelah 4 kali menunjukkan perilaku yang tepat. Pada *rasio variabel,* perilaku diperkuat setelah rata-rata beberapa kali, namun secara tidak terduga, misalnya pujian tadi dapat diberikan pada respons ke-5, atau ke-3, atau ke-7, secara acak. Jadwal interveal ditentukan oleh jumlah waktu yang berlalu sejak penguat yang terakhir. Pada jadwal *interval tetap,* penguat diberikan setelah waktu tertentu berlalu sejak respons diberikan, misalnya pujian diberikan 2 menit sejak anak memberikan pertanyaan yang tepat. Contoh yang lain adalah seperti pada pemberian gaji yang didapatkan pada waktu yang sama setiap bulan. Pada jadwal *interval variabel,* penguat diberikan setelah sejumlah waktu berlalu tetapi tidak ditentukan berapa saat kemudian. Berkaitan dengan gaji, contoh interval variabel adalah ketika sesekali mendapatkan bonus pada waktu-waktu yang tidak terduga.

Apakah pengaruh dari penggunaan jadwal? Untuk pembentukan perilaku awal, penguatan yang terjadi terus-menerus lebih efektif dari penguatan parsial. Namun, penguatan parsial menghasilkan ketekunan yang lebih baik dan lebih tahan terhadap kepunahan perilaku.

* Mempertimbangkan kontrak

Dalam kontrak, penguatan dibuat secara tertulis. Jika masalah muncul dan anak-anak tidak menunjunjung perjanjian dan berakhir dengan tawar-menawar, guru dapat merujuk kepada kesepakatan yang sudah dibuat dalam kontrak. Kontrak sebaiknya merupakan masukan dari dua belah pihak dan ditandatangani juga oleh kedua belah pihak. Kontrak ini dapat diaplikasikan untuk seluruh kelas sebagai aturan yang berlaku umum di kelas.

Dalam kasus individual, kontrak juga dapat dibuat antara individu dengan guru, dan beberapa teman dapat menjadi saksi.

* Menggunakan penguat negatif secara efektif

Dalam penguatan negatif, frekuensi respons meningkat karena ada sesuatu stimulus tidak menyenangkan yang dihilangkan. Contoh dari penguatan negatif adalah ketika guru mengatakan “kamu harus duduk di sini menyelesaikan PR sebelum dapat menikmati makan siang”. Duduk di sini merupakan stimulus yang tidak menyenangkan. Jika PR diselesaikan, stimulus “duduk di sini” yang merupakan stimulus tidak menyenangkan akan dihilangkan.

Namun, hati-hati dengan penggunaan penguatan negatif karena anak dapat saja menolak sama sekali berespons terutama ketika ia tidak memiliki kemampuan mengerjakan yang diharapkan.

* Penggunaan petunjuk/permintaan (prompting) dan membentuk (shaping)

Prompting dan shaping membantu siswa belajar membedakan antara rangsangan atau peristiwa. Pada prompting, rangsangan atau isyarat tambahan diberikan tepat sebelum respons diberikan untuk memastikan ketepatan respons. Prompting dapat berupa label/petunjuk tambahan atau arahan secara verbal atau fisik. Contohnya misalnya papan pengumuman yang menuliskan tugas-tugas yang harus dibawa atau tanggal jatuh tempo dari suatu proyek.

Shaping merupakan proses agar siswa menjadi lebih dekat kepada target perilakunya. Awalnya penguatan diberikan pada respons apapun yang menyerupai respons target, kemudian penguat diberikan seterusnya kepada perilaku yang lebih dan lebih mendekati lagi kepada tujuan respons yang hendak dicapai. Misalnya pada siswa yang tidak pernah mengerjakan PR. Awalnya pujian diberikan ketika ia mulai dapat mengerjakan 2 nomor saja, lalu meningkat targetnya, pujian diberikan hanya ketika ia telah mengerjakan 5 nomor, sampai akhirnya dapat mengerjakan seluruhnya.

1. **Penurunan Perilaku yang Tidak Diinginkan**

Beberapa pilihan yang dapat dilakukan untuk menurunkan perilaku yang tidak diinginkan pada anak menurut Paul Alberto dan Anne Troutman (2009), antara lain

* Menggunakan penguatan diferensial

Dalam penguatan diferensial, guru memperkuat perilaku yang diinginkan dan berbeda dari yang dilakukan anak; sambil mengabaikan perilaku yang tidak diinginkan. Misalnya guru memilih memberi reinforcement/penguat kepada kegiatan pembelajaran di komputer daripada main game, perilaku duduk daripada berjalan-jalan di dalam kelas, dan lain-lain

* Hentikan penguatan (menuju pada kepunahan)

Strategi ini meliputi menarik penguatan positif dari perilaku yang tidak pantas pada anak. Banyak perilaku tidak pantas yang secara tidak sengaja mendapatkan penguatan, misalnya amarah, kritikan guru dapat menjadi bentuk perhatian yang bersifat penguat pada anak.

Alihkan perhatian dari perilaku yang tidak pantas dan mulai memberikan perhatian pada perilaku yang diinginkan dan sesuai. Berikan pujian setelah muncul perilaku yang tepat dan abaikan perilaku yang salah.

* Hapus rangsangan yang diinginkan

Jika dua tahap pertama tida berhasil, kita dapat menerapkan cara menghilangkan rangsangan/respons yang diinginkan. Dua strategi yang dapat digunakan adalah *time out* dan *biaya respons. Time out* paling banyak digunakan untuk menghilangan rangsangan yang diinginkan, dimana siswa diajak menjauh dari penguatan positif. *Biaya respons* mengacu pada penghapusan penguat positif siswa, seperti ketika siswa kehilangan hak istinewa tertentunya. Biaya respons dapat dilihat sebagai denda.

|  |
| --- |
| Time Out |
| Strategi penggunaan time out   1. Pastikan siswa berada di kelas, tetapi tolak akses siswa untuk penguatan positif 2. Agar time out menjadi efektif, pengaturan dari mana siswa akan dihapus harus diperkuat secara positif dan pengaturan dimana siswa ditempatkan harus berkurang penguatan positifnya. 3. Sebelum menggunakan time out, pastikan untuk memberi tahu siswa apa perilaku yang dipertanggungjawabkan untuk time out. Beritahu alasannya. 4. Secara positif perkuat perilaku positif siswa ketika ia tidak dalam time out 5. Simpan catatan dari setiap sesi time out. |

* Menghadirkan rangsangan permusuhan (hukuman)

Rangsangan aversif atau hukuman, bukanlah sekedar teriakan atau ketika orang tua memukul anak. Hukuman barulah disebut hukuman ketika berhasil mengurangi perilaku yang tidak diinginkan. Terlalu sering hukuman tidak efektif terjadi, yang tidak mengurangi bahkan dapat meningkatkan perilaku negatif dari waktu ke waktu. Jenis hukuman antara lain dapat berupa teguran lisan yang diberikan segera setelah perilaku dilakukan.

Habiskan lebih banyak waktu untuk memantau apa yang siswa lakukan dengan benar daripada apa yang mereka lakukan dengan salah. Terlalu banyak perilaku yang mengganggu dan perilaku tidak kompeten yang dapat meraih perhatian guru. Setiap hari, buatlah catatan mengenai perilaku siswa yang positif yang biasanya tidak anda lihat dan berikan siswa perhatian untuk hal tersebut.

Catatan tambahan mengenai beberapa masalah yang terkait dengan penggunaan hukuman (Durrant, 2008):

* Hukuman dapat menunjukkan kepada siswa anda tidak dapat mengendalikan diri dalam situasi stress
* Hukuman dapat menanamkan rasa takut, marah, atau penghindaran pada siswa.
* Hukuman dapat meningkatkan kecemasan dan makin membuat perilaku tidak terbentuk
* Hukuman memberi tahu kepada siswa apa yang tidak boleh dilakukan dan tidak memberi tahu apa yang seharusnya dilakukan
* Hukuman dapat berubah menjadi penguat
* Hukuman dapat menjadi kasar, misalnya guru dapat menjadi lepas kendali walaupun awalnya tidak ada niat untuk bersikap kasar.

|  |
| --- |
| Strategi dalam Menggunakan Applied Behavior Analysis (Analisis Perilaku Terapan) dalam Mengubah Perilaku |
| 1. Fokus pada apa yang Anda ingin siswa lakukan, bukan pada apa yang Anda ingin mereka tidak lakukan. 2. Ingat bahwa satu ukuran tidak cocok untuk semua ketika melakukan penguatan 3. Guru sering tidak sengaja memperkuat perilaku yang kita tidak ingin lanjutkan. 4. Ketika menggunakan prinsip Premack, kita memberikan siswa informasi tentang yang bisa mereka nikmati 5. Guru bukanlah satu-satunya sumber penguatan dan hukuman di dalam kelas. 6. Hukuman bukanlah hukuman kecuali jika perilaku menurun. 7. Mengambil waktu istirahat sebagai hukuman (biaya respons) adalah ide yang buruk. 8. Mengaitkan masalah dengan hukuman, harus menjadi pilihan terakhir. |

1. **Mengevaluasi Pengondisian Instrumental dan Analisis Perilaku Terapan**

Pengondisian operan dan analisis perilaku terapan telah memberikan kontribusi untuk praktik belajar mengajar. Memperkuat dan menghukum adalah bagian dari konsekuensi kehidupan guru dan siswa. Bila digunakan secara efektif, teknik perilaku dapat membantu mengelola kelas. Memperkuat perilaku tertentu dapat meningkatkan perilaku beberapa siswa.

Kritik terhadap pengondisian operan dan analisis perilaku terapa berpendapat bahwa seluruh pendekatan menempatkan terlalu banyak penekanan pada kontrol eksternal perilaku siswa, mereka mengatakan strategi yang lebih baik adalah untuk membantu siswa belajar dalam mengendalikan perilaku mereka sendiri dan menjadi termotivasi secara internal (Eisenberger, 2009). Beberapa kritikus berpendapat bahwa bukanlah hadiah atau hukuman yang mengubah perilaku, melainkan keyakinan atau harapan bahwa tindakan tertentu akan dihargai atau dihukum (Schunk, 2011). Dengan kata lain, teori perilaku tidak memberikan perhatian yang cukup terhadap proses kognitif yang terlibat dalam pembelajaran (Anderson, 2009).

Kritik yang lain adalah bahwa ketika guru menghabiskan banyak waktu dengan analisis perilaku terapan, mereka mungkin terlalu berfokus pada perilaku siswa dan tidak cukup pada pembelajaran akademis.

**Review**

1. Apakah analisis perilaku terapan?
2. Apakah enam cara untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan?
3. Apakah empat cara untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan?
4. Apa sajakah kegunaan efektif dan tidak efektif pengondisian operan dan analisis perilaku terapan?

**Pendekatan Kognitif Sosial untuk Belajar**

Pada bagian ini kita akan membahas teori kognitif sosial dari Bandura, belajar observasional, pendekatan perilaku kognitif dan pengaturan diri sendiri, serta mengevaluasi pendekatan kognitif sosial.

**Teori Kognitif Sosial Bandura**

Teori kognitif sosial menyatakan bahw faktor sosial dan kognitif, seperti perilaku, memainkan peran penting dalam belajar. Faktor kognitif mungkin melibatkan harapan siswa untuk sukses; faktor sosial mungkin mencakup pengamatan siswa terhadap perilaku prestasi orang tua mereka. Teori kogntif sosial merupakan sumber yang semakin penting dari aplikasi kelas.

Albert Bandura (1986, 1997, 2001, 2009, 2010a, b, c) adalah tokoh utama dalam teori kognitif sosial. Ia mengatakan bahwa ketika sedang belajar, siswa dapat secara kogntif mewakili atau mengubah pengalaman mereka. Bandura mengembangkan model determinisme timbal balik yang terdiri dari tiga faktor utama: perilaku, orang/kogntifi, dan lingkungan . Faktor ini dapat berinteraksi untuk mempengaruhi belajar.

Perhatikan contoh berikut ini pada siswa yang kita sebut saja Mawar:

* Kognisi mempengaruhi perilaku; Mawar mengembangkan strategi kongitif untuk berpikir bagaimana memecahkan masalah.
* Perilaku mempengaruhi kognisi; Pembelajaran (perilaku) Mawar telah menuntunnya mencapai nilai bagus, yang pada gilirannya menghasilkan harapan positif terhadap kemampuan dan memberikan rasa percaya diri (kognisi)
* Lingkungan pempengaruhi perilaku; sekolah Mawar mengembangkan program percontohan studi-keterampilan untuk membantu siswa belajar bagaimana membuat catatan, mengelola waktu, mengambil tes lebih efektif. Program ini meningkatkan perilaku prestasi Mawar.
* Perilaku mempengaruhi lingkungan; Program percontohan berhasil meningkatkan perilaku prestasi banyak siswa di kelas. Hal ini merangsang sekolah memperluas program, sehingga semua siswa di sekolah menengah atas berpartisipasi di dalamnya.
* Kognisi mempengaruhi lingkungan; harapan dan perencanaan kepada sekolah dan guru membuat program ini menjadi hal utama
* Lingkungan mempengaruhi kognisi; sekolah membuat pusat sumber daya di mana siswa dan orang tua dapat ikut mempelajari buku dan serta bahan untuk meningkatkan kemampuan belajar.

Faktor orang/kognisi yang paling ditekankan Bandura (2009,2010a) adalah Efikasi Diri (Self Effication), keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan menghasilkan hasil positif. Bandura mengatakan bahwa efikasi diri memmiliki pengaruh kuat atas perilaku.

**Pembelajaran Observasional**

Selanjutnya, kita membahas proses belajar yang penting, pembelajaran observasional, yang merupakan satu dari kontribusi utama Bandura. Ketika kita mempelajari bagian ini, perhatikan bagaimana orang/faktor kognitif yang terlibat.

Pembelajaran observasional adalah pembelajaran yang melibatkan pemerolehan keterampilan, strategi, dan keyakinan dengan mengamati orang lain. Belajar observasional melibatkan imitasi, tetapi tidak terbatas untuk hal tersebut. Apa yang dipelajari bukan salinan belaka tetapi strategi yang pengamat terapkan dalam cara-cara kreatif (Bandura, 2010b). Dalam banyak kasus, pembelajaran observasional membutuhkan waktu kurang dari pengondisian operan.

Proses dalam Pembelajaran Observasional

Banduran menjelaskan empat proses kunci dalam pembelajaran observasional: perhatian, retensi, produksi, dan motivasi

* Perhatian

Sebelum siswa dapat menghasilkan tindakan yang dapat diperagakan, mereka harus hadir. Perhatian terhadap model dipengaruhi oleh beberapa karakteristik, misalnya tipe kepribadian model tersebut, status sosial model tersebut, dll

* Retensi

Siswa harus dapat mengode informasi dan menyimpannya dalam memori sehingga dapat mengambilnya lagi jika dibutuhkan

* Produksi

Anak-anak mungkin memiliki model dan kode dalam memori mengena iapa yang mereka lihat.

* Motivasi

Seringkali anak meniru apa yang dikatakan atau dilakuan model, menyimpan informasi dalam memori, dan memiliki keterampilan motorik untuk melakukan tindakan, tetapi tidak termotivasi untuk melakukan perilaku model

Penguat tidak selalu diperlukan untuk keberlangsungan pembelajaran observasional. Namun, jika anak tidak mereproduksi perilaku yang diinginkan, empat jenis penguat dapat membantu : (1) memberi imbalan pada model, (2) memberi imbalan pada anak, (3) menginstruksikan anak untuk membuat pernyataan penguatan diri sendiri, (4) menunjukkan bagaimana perilaku mengarah ke penguatan hasil.

Model di Dalam Kelas

Guru berperan sebagai model dalam kehidupan siswa. Guru dapat menjadi contoh dengan sengaja, di mana guru menjelaskan dan menunjukkan siswa bagaimana cara memecahkan masalah dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Siswa juga dapat belajar dari mengamati banyak model lain, termasuk orang tua, pembimbing, dan teman sebaya. Siswa terutama cenderung untuk meniru dan berusaha untuk mempelajari perilaku individu yang kompeten dan memiliki derajat tinggi.

Model di Media

Anak-anak juga dihadapkan pada jumlah model di media, jadi sangat penting bahwa pengalaman-pengalaman tersebut positif. Tontonan yang diberikan kepada anak efektif untuk membentuk perilaku anak oleh karena itu seleksi terhadap tontonan anak sangat perlu untuk dilakukan.

|  |
| --- |
| Strategi untuk menggunakan pembelajaran observasional secara efektif |
| 1. Pikirkan tentang jenis model apa yang akan hadir untuk siswa 2. Menunjukkan dan mengajarkan perilaku baru 3. Pikirkan cara untuk menggunakan rekan sebaya sebagai model yang efektif 4. Pikirkan cara-cara yang mentor dapat gunakan sebagai model 5. Evaluasi mana tamu kelas yang akan memberikan model yang baik bagi siswa 6. Pertimbangkan model anak-anak, amati di televisi, video, dan komputer. |

**Pendekatan Perilaku Kognitif dan Regulasi Diri**

Pengondisian operan menghasilkan aplikasi dan pengaturan dunia nyata lainnya dan minat dalam pendekatan perilaku kognitif juga telah menghasilkan aplikasi tersebut. Dalam pendekatan perilaku kognitif, penekanan diberikan pada bagaimana siswa dapat memantau, mengelola, dan mengatur perilaku mereka sendiri.

Motode instruksional diri dapat digunakan untuk mengajarkan individu memodifikasi perilaku mereka sendiri dengan berbicara untuk diri sendiri dengan cara yang positif. Berikut ini beberapa strategi berbicara dengan diri sendiri yang siswa dan guru dapat gunakan untuk mengatasi situasi stress dengan lebih efektif (Meichenbaum, Turki, & Burstein, 1975)

* Bersiap untuk kecemasan atau stress

“Apa yang harus saya lakukan?”

“Saya memiliki banyak strategi yang berbeda yang dapat saya gunakan.”

* Hadapi dan tangani kecemasan atau stress

“Saya dapat memenuhi tantangan tersebut.”

“saya akan terus mengambil satu langkah pada satu waktu.”

* Mengatasi perasaan pada saat kritis

“Apa yang harus saya lakukan?”

“Fokus terus pada apa yang harus dilakukan.”

* Menggunakan pernyataan memperkuat diri

“Saya mengatasinya dengan baik.”

“Saya tahu saya dapat melakukannya.”

Berbicara positif terhadap diri dapat membantu guru dan siswa mencapai potensi mereka secara penuh. Perilaku kognitif merekomendasikan bahwa siswa meningkatkan kinerja mereka dengan memantau perilaku mereka sendiri (Schunck, 2011). Pemantauan tersebut dapat dengan kegiatan menyuruh siswa untuk menyimpan grafik atau catatan perilaku mereka.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pemantauan Diri | | | | | | | |
| Konteks Belajar | | | | | | | |
| Tanggal | Tugas | Waktu Mulai | Waktu Selesai | Di mana? | Dengan siapa? | Gangguan | Efikasi Diri |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Selanjutnya, Pembelajaran Regulasi Diri terdiri dari generasi diri dan pemantauan diri dari pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan. Tujuan ini mungkin bersifat akademis (meningkatkan pemahaman membaca, mengorganisasi tulisan) atau mungkin sosioemosional (mengendalikan amarah, bergaul baik dengan rekan-rekan). Model pengaturan diri terdiri dari

* Evaluasi dan pemantauan diri
* Menetapkan tujuan dan perencanaan strategis
* Memasukkan rencana ke dalam aksi dan memantaunya
* Hasil pemantauan dan strategi pemurnian

Regulasi diri merupakan aspek penting dari kesiapan sekolah (Ponitz dkk, 2009). Dalam penelitian terbaru, anak-anak yang dapat mengatur emosi mereka secara efektif pada anak usia dini memiliki kemampuan matematika dan kemampuan membaca yang lebih baik di awal tahun sekolah dasar daripada rekan-rekan mereka yang memiliki regulasi emosi yang minim (Graziano dkk, 2007). Peneliti yang lain juga menemukan bahwa siswa dengan pencapaian tinggi seringkali merupakan pembelajar regulasi diri (Anderman & Anderman, 2010). Mereka menetapkan tujuan belajar yang spesifik, menggunakan strategi untuk belajar, memantau diri belajar lebih banyak, dan lebih sistematis mengevluasi kemajuan.

Pengembangan regulasi diri dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya pemodelan dan efikasi diri. Pertimbangkan bagaimana seorang model dapat menjadi strategi yang efektif untuk membangun keteramiplan regulasi diri. Dengan mengamati model yang tepat, misalnya guru yang sangat efektif, siswa dapat percaya bahwa mereka juga dapat merencanakan dan mengelola waktu secara efektif. Hal ini dapat menciptakan rasa efikasi diri untuk dapat mengatur diri dan memotivasi siswa.

**Mengevaluasi Pendekatan Kognitif Sosial**

Pendekatan kognitif sosial telah membuat kontribusi penting untuk mendidik anak-anak. Pendekatan ini secara signifikan memperluas penekanan pembelajaran untuk memasukkan faktor sosial dan kognitif. Pembelajaran yang cukup besar juga terjadi melalui pengamatan dan mendengarkan model yang kompeten dan kemudian meniru yang telah dilakukan. Penekanan dalam pendekatan perilaku kognitif pada instruksi diri, berbicara pada diri sendiri, dan pembelajaran pengaturan diri memberikan pergeseran dari belajar yang dikendalikan orang lain menjadi tanggung jawab untuk belajar sendiri (Spiegler & Guevremont, 2010)

Beberapa kritik yang dikemukakan antara lain:

* Beberapa ahli menunjukkan bahwa pendekatan masih terlalu fokus pada perilaku yang terbuka dan faktor eksternal serta tidak cukup pada rincian tentang bagaimana proses kognitif itu terjadi
* Kritikan yang lain berkaitan dengan sifat mereka yang nondevelopmental, dalam arti mereka tidak menentukan berkaitan dengan usia, perubahan berurutan dalam belajar.
* Teori humanisme juga memberikan kritkan bahwa teori kognitif sosial tidak memperhatikan hubungan yang saling mendukung sebagai faktor yang berpengaruh

|  |
| --- |
| Strategi untuk mendorong siswa menjadi pembelajar dengan regulasi diri |
| 1. Secara bertahap membimbing siswa untuk menjadi pembelajar pengatur diri 2. Membuat pengalaman kelas belajar yang menantang dan menarik bagi siswa 3. Memberikan tips tentang pikiran dan tindakan yang akan membantu siswa terlibat dalam pengaturan diri 4. Memberikan kepada siswa kesempatan untuk merasakan jenis kegiatan yang direkomendasikan oleh Zimmerman dkk (1996): misalnya dengan membuat project. 5. Model pembelajaran mandiri 6. Pastikan bahwa siswa tidak hanya mengatur diri namun menggabungkan pengaturan diri dengan strategi yang efektif untuk belajar. |

**Review**

1. Apa yang dimaksud dengan efikasi diri?
2. Apakah model pembelajaran observasional bandura?
3. Apa fokus metode instruksional diri? Apakah yang pembelajaran pengaturan diri libatkan?
4. Apa sajakah kontribusi dan kritik dari pendekatan kognitif sosial?

**Referensi**

Santrock J.W. 2015.Educational Psychology, 5th Edition (terjemahan). Jakarta: Salemba Humanika.