

KONSEP DASAR MODIFIKASI PERILAKU

Sunardi, PLB FIP UPI

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 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 yg 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 behaviorial, diasumsikan bahwa perilaku itu, apakah baik atau buruk merupakan hasil belajar. Perilaku maladaptif merupakan hasil belajar yang keliru dan dapat diubah melalui proses belajar.

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. Sedangkan 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 dgn cara yg menguntungkan berdasarkan teori yg modern dalam prinsip psikologi belajar. Menurut Wolpe, yaitu penerapan prinsip-prinsip belajar yg telah teruji secara eksperimental untuk mengubah perilaku yg tidak adaptif, dgn 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 TL bertahap), penggunaan positive reinforcement secara selektif, dan extinction.

Karakteristik Modifikasi Perilaku

Terdapat empat ciri utama modifikasi perilaku, yaitu: (1) Fokus pada perilaku (focuses on behavior), (2) Menekankan pengaruh belajar dan lingkungan (emphasizes influences of learning and the environment), (3) Mengikuti pendekatan ilmiah (takes a scientific approach), dan (4) Menggunakan metode-metode aktif dan pragmatik untuk mengubah perilaku (uses pragmatic and active methods to change behavior). Fokus pada perilaku artinya menempatkan penekanan pada perilaku yang dapat diukur berdasar atas dimensi-dimensinya, seperti frekuensi, durasi, dan intensitasnya. Karena itu metode modifikasi perilaku selalu mengamati dan mengukur setiap tahap perubahan sebagai indikator dari berhasil atau tidaknya program bantuan yang diberikan. Dalam modifikasi perilaku, akan menghindari label-label interpretatif dan sistem diagnostik (avoid interpretive labels and diagnostic systems), serta fokus pada perilaku yang

berkekurangan atau yang berlebihan (focus on behavioral deficits or behavioral excess). Dalam modifikasi perilaku, mengkategorikan apakah suatu perilaku sebagai berlebihan atau kekurangan merupakan langkah yang mutlak, sehingga dapat dipahami secara pasti mana perilaku yang termasuk excesses atau berlebihan dan akan dikurangi atau yang termasuk deficit atau berkekurangan dan akan ditingkatkan. Identifikasi ini harus dilihat dalam konteks di mana perilaku tersebut muncul.

Behavioral excesses adalah perilaku target yang negatif (tidak layak) yang ingin dikurangi frekuensi, durasi, atau intensitasnya. Termasuk perilaku ini misalnya:

- a. Perilaku anak yang tidak bisa diam, seperti keluar masuk rumah, naik turun tangga, membuang pakaian ke lantai.
- b. Perilaku anak yang selalu mengomentari orang lain, mengejek, berlama-lama ngobrol menggunakan telepon.
- c. Perilaku anak yang selalu mengganti chanel TV atau berlama-lama duduk di depan TV, dsb.

Dalam kasus anak autis, perilaku berlebihan ini tampak misalnya pada perilaku stimulasi diri (menatap jari jemari, mengepak-ngepak tangan), self-abuse (memukul menggigit, mencakar diri sendiri), tantrum (menjerit, mengamuk), atau agresif (menendang, memukul, mencubit, menggigit orang lain).

Sedangkan *Behavioral deficit* adalah aladah target perilaku yang positif (layak) yang ingin ditingkatkan frekuensi, durasi, atau intensitasnya. Termasuk dalam perilaku yang kurang, misalnya:

- a. Anak yang tidak dapat menghitung atau menjumlahkan angka-angka dengan tepat.
- b. Siswa yang tidak pernah mengerjakan tugas-tugas sekolah
- c. Siswa yang selalu melanggar aturan dan tata tertib sekolah
- d. Siswa yang sering melakukan pencurian, suka merokok, dsb.

Pada kasus anak autis, termasuk perilaku yang berkekurangan ini misalnya tidak mau atau sedikit bicara, secara sosial cenderung mengganggu orang lain sebagai benda atau bahkan tidak ada, ketika bermain hanya senang memutar roda mobil-mobilan, tidak mau merespon stimulus dari lingkungan, sehingga sering disangka tuli-buta, kehidupan emosinya yang datar (misal, hanya bengong ketika dikelitiki), dsb.

Modifikasi perilaku juga menekankan pengaruh belajar dan lingkungan, artinya bahwa prosedur dan teknik tritmen menekankan pada modifikasi lingkungan tempat dimana individu tersebut berada, sehingga membantunya dalam berfungsi secara lebih baik dalam masyarakat. Lingkungan tersebut dapat berupa orang, objek, peristiwa, atau situasi yang secara langsung maupun tidak langsung berdampak terhadap kehidupan seseorang. Mengikuti pendekatan ilmiah artinya bahwa penerapan modifikasi perilaku memakai prinsip-prinsip dalam psikologi belajar, dengan penempatan orang, objek, situasi, atau peristiwa sebagai stimulus, serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Sedangkan menggunakan metode-metode aktif dan pragmatik untuk mengubah perilaku maksudnya bahwa dalam modifikasi perilaku lebih mengutamakan aplikasi dari metode atau teknik-teknik yang telah dikembangkan dan mudah untuk diterapkan.

Modifikasi perilaku sebagai salah satu metode dalam memberikan bantuan pada klien, menerapkan metode yang berbeda. Martin dan Pear (2003) menyatakan modifikasi perilaku tidak hanya sekedar terapi biasa yang mengandalkan pembicaraan terapist kepada kliennya. Bedanya dengan psikoterapi, psikolog yang melakukan modifikasi perilaku:

1. terlibat secara aktif dalam mengkonstruksi ulang lingkungan kehidupan sehari-hari klien dalam rangka memperkuat perilaku yang tepat.
2. seringkali memberikan tugas atau pekerjaan rumah kepada klien untuk memfasilitasi perubahan perilaku ini.
3. metode dan tahap demi tahapnya dapat dibuat dengan jelas, sehingga orang lain dapat menggunakan dan menjalankan program yang dibuat orang lain.
4. dapat dilakukan sendiri secara perseorangan atau paling tidak dapat dilakukan oleh orang tua, guru, mentor untuk membantu perubahan perilaku anak-anak atau bawahannya.
5. selalu berlandaskan pada prinsip belajar umum dan operant, khususnya conditioning dari Pavlov.
6. menekankan bahwa pendekatan tertentu cocok untuk perubahan perilaku tertentu pula.
7. melibatkan semua pihak, klien, administrator, konsultan, dll.

BAHAN PENDAHULUAN

Behavioral Disorders: Focus on Change

The ERIC Clearinghouse on Disabilities and Gifted Education (ERIC EC)

The Council for Exceptional Children

1110 N. Glebe Rd.

Arlington, VA 22201-5704

Toll Free: 1.800.328.0272

E-mail: ericec@cec.sped.org

Internet: <http://ericec.org/>

ERIC EC Digest #E518

June 1993

Focus on Behaviors That Need to Be Changed

Students who are referred to as having "conduct disorders" and students who are referred to as having "emotional disabilities," "behavioral disorders," "serious emotional disturbances," or "emotional and behavioral disorders" have two common elements that are instructionally relevant: (1) they demonstrate behavior that is noticeably different from that expected in school or the community and (2) they are in need of remediation.

In each instance, the student is exhibiting some form of behavior that is judged to be different from that which is expected in the classroom. The best way to approach a student with a "conduct disorder" and a student with a "behavioral disorder" is to operationally define exactly what it is that each student does that is discrepant with the expected standard. Once it has been expressed in terms of behaviors that can be directly observed, the task of remediation becomes clearer. A student's verbally abusive behavior can be addressed, whereas it is difficult to directly identify or remediate a student's "conduct disorder," since that term may refer to a variety of behaviors of widely different magnitudes. The most effective and efficient approach is to pinpoint the specific behavioral problem and apply data-based instruction to remediate it. (Lewis, Heflin, & DiGangi, 1991, p.9)

Identify New Behaviors to Be Developed

Two questions need to be addressed in developing any behavior change procedure regardless of the student's current behavioral difficulty: "What do I want the student to do instead?" and "What is the most effective and efficient means to help the student reach his or her goals?" Regardless of whether the student is withdrawn or aggressive, the objective is to exhibit a response instead of the current behavior. We may want the student to play with peers on the playground instead of playing alone. We may want the student to play appropriately with peers on the playground instead of hitting peers during games. For both behavior patterns, we have identified what we want them to do instead of the current problem behavior. (Lewis, Heflin, & DiGangi, 1991, p.14)

Using effective teaching strategies will promote student academic and social behavioral success. Teachers should avoid focusing on students' inappropriate behavior and, instead, focus on desirable replacement behaviors. Focusing behavior management systems on positive, prosocial replacement responses will provide students with the opportunity to practice and be reinforced for appropriate behaviors. Above all else, have fun with students! Humor in the classroom lets students view school and learning as fun. Humor can also be used to avoid escalating behaviors by removing the negative focus from the problem. (Lewis, Heflin, & DiGangi, 1991, p.26).

Provide Opportunities to Practice New Behaviors

If we expect students to learn appropriate social skills we must structure the learning environment so that these skills can be addressed and practiced. We need to increase the opportunity for students to interact within the school environment so that prosocial skills can be learned. If all a student does is perform as a passive participant in the classroom, then little growth in social skill acquisition can be expected. Just as students improve in reading when they are given the opportunity to read, they get better at interacting when given the opportunity to initiate or respond to others' interactions.

It is necessary to target specific prosocial behaviors for appropriate instruction and assessment to occur. Prosocial behavior includes such things as

- Taking turns, working with partner, following directions.
- Working in group or with others.
- Displaying appropriate behavior toward peers and adults.
- Increasing positive relationships.
- Demonstrating positive verbal and nonverbal relationships.
- Showing interest and caring.
- Settling conflicts without fighting.
- Displaying appropriate affect. (Algozzine, Ruhl, & Ramsey, 1991, pp. 22-23)

Treat Social Skills Deficits as Errors in Learning

Social skills deficits or problems can be viewed as errors in learning; therefore, the appropriate skills need to be taught directly and actively. It is important to base all social skill instructional decisions on individual student needs. In developing a social skill curriculum it is important to follow a systematic behavior change plan.

During assessment of a student's present level of functioning, two factors should be addressed. First, the teacher must determine whether the social skill problem is due to a skill deficit or a performance deficit. The teacher can test the student by directly asking what he or she would do or can have the student role play responses in several social situations (e.g., "A peer on the bus calls you a name. What should you do?").

- If the student can give the correct response but does not display the behavior outside the testing situation, the social skill problem is probably due to a performance deficit.
- If the student cannot produce the socially correct response, the social skill problem may be due to a skill deficit.

More direct instruction may be required to overcome the skill deficits, while a performance deficit may simply require increasing positive contingencies to increase the rate of displaying the appropriate social response. During assessment, it is important to identify critical skill areas in which the student is having problems.

Once assessment is complete, the student should be provided with direct social skill instruction. At this point, the teacher has the option of using a prepared social skill curriculum or developing one independently. It is important to remember that since no single published curriculum will meet the needs of all students, it should be supplemented with teacher-developed or teacher-modified lessons.

Social skill lessons are best implemented in groups of 3 to 5 students and optimally should include socially competent peers to serve as models. The first social skill group lesson should focus on three things:

1. an explanation of why the group is meeting,
2. a definition of what social skills are, and
3. an explanation of what is expected of each student during the group. It may also be helpful to implement behavior management procedures for the group (i.e., contingencies for compliance and non-compliance).

It is important to prompt the students to use newly learned skills throughout the day and across settings to promote maintenance and generalization. It is also important to reinforce the students when they use new skills. (Lewis, Heflin, & DiGangi, 1991, pp.17-18)

Teach Students to Take Responsibility for Their Own Learning

Often overlooked is the need to increase student independence in learning. Students with BD may be particularly uninvolved in their learning due to problems with self-concept, lack of a feeling of belonging to the school, and repeated failures in school. Instructional strategies involving self-control, self-reinforcement, self-monitoring, self-management, problem solving, cognitive behavior modification, and metacognitive skills focus primarily on teaching students the skills necessary for taking responsibility and showing initiative in making decisions regarding their own instruction. These strategies, typically used in combination or in a "package format" that incorporates extrinsic reinforcement, have shown promise for enhancing student learning and independence. (Gable, Laycock, Maroney, & Smith, 1991, p.24)

Focus on Functional Skills That Will Have Broad Applications

Essential in a curriculum for students with behavioral problems are skills that can directly improve the ultimate functioning of the student and the quality of his or her life. The concept of functional skills is not limited to the areas of self-help or community mobility, but also include skills such as those required to seek and access assistance, be life-long independent learners, respond to changes in the environment, succeed in employment, be adequately functioning adults and parents, and achieve satisfying and productive lives. The concepts of the functional curriculum approach, the criterion of ultimate functioning, and participation to the highest degree possible in life must be extended to students with BD, many of whom will otherwise fail to fulfill their potential. (Gable, Laycock, Maroney, & Smith, 1991, p.28)

This digest was developed from selected portions of three 1991 ERIC publications listed below. These books are part of a nine-book series, "Working with Behavioral Disorders." Stock No. P346.

