

Modifikasi Perilaku Dengan Teknik Cognitive Behavior Modification



By

Eva Yulina, S.Psi., M.Psi

Definisi Perilaku Kognitif

- Ketika prosedur modifikasi perilaku digunakan untuk mengubah target perilaku, target perilaku harus diidentifikasi dan didefinisikan ke dalam bentuk yang objektif sehingga dapat dilakukan proses perekaman. Individu tidak mampu mengubah target perilaku kecuali kita tahu secara nyata bahwa perilaku apa yang dimaksud dan kapan terjadi. Untuk perilaku yang terlihat melibatkan observasi langsung dan merekam perilaku dengan observer independen atau orang yang memperlihatkan target perilaku (self-monitoring).
- Perilaku kognitif yang membentuk perilaku target untuk Modifikasi perilaku kognitif termasuk perilaku eksekutif dan defisit perilaku. Perilaku berlebih adalah perilaku kognitif yang tidak diinginkan orang akan berusaha untuk dikurangi. Perilaku defisit adalah perilaku kognitif yang diinginkan orang dan berusaha untuk ditingkatkan.



Fungsi Perilaku Kognitif

- Salah satu alasan untuk melakukan modifikasi perilaku kognitif adalah bahwa perilaku kognitif mungkin menyedihkan bagi orang; dapat berfungsi sebagai stimulus (CS) yang memunculkan respon yang tidak menyenangkan (CR). Untuk pikiran yang menakutkan seseorang dapat berfungsi sebagai CS untuk mendapatkan otonom gairah (kecemasan) sebagai CR. Perilaku kognitif yang menimbulkan CRs yang tidak diinginkan seperti kecemasan adalah eksekusi perilaku yang dapat diturunkan dengan prosedur modifikasi perilaku kognitif. Perilaku kognitif juga dapat berfungsi sebagai rangsangan diskriminatif (SDs) untuk diinginkan Perilaku.



Lestari (2015) mengemukakan bahwa beberapa macam teknik modifikasi perilaku kognitif, yaitu:

1. Teknik monitoring diri (self-monitoring)
2. Pengkondisian tertutup (covert conditioning)
3. Instruksidiri dan pernyataan-diri (self-instruction and self statement)
4. Tugas-tugas perilaku (behavioral assignments)
5. Memperbaiki pola pemikiran yang negatif
6. Kombinasi berbagai metode dan model belajar kreatif.



Meichenbaum (Lestari, 2015) mengemukakan ada 10 hal yang harus diperhatikan oleh terapis dalam penggunaan modifikasi perilaku kognitif, yaitu;

1. Terapis perlu memahami bahwa perilaku klien ditentukan oleh pikiran, perasaan, proses fisiologis, dan akibat yang dialaminya.
 2. Terapis dapat memasuki sistem interaksi dengan memfokuskan pada pikiran, perasaan, proses fisiologis, dan perilaku yang dihasilkan klien.
 3. Terapis perlu memahami personal schema yang digunakan oleh klien untuk lebih memahami masalah yang dialami klien. Perubahan personal schema yang tidak efektif adalah bagian yang penting dari terapi.
 4. Menolong klien untuk memahami cara klien membentuk dan menafsirkan realitas. Modifikasi perilaku kognitif memahami persoalan dengan pendekatan psikoterapi yang diambil dari sisi rasional atau objektif.
 5. Modifikasi perilaku kognitif ditekankan pada penjabaran serta penemuan proses pemahaman pengalaman klien.
 6. Dimensi yang cukup penting adalah untuk mencegah kekambuhan kembali.
 7. Modifikasi perilaku kognitif melihat bahwa hubungan baik yang dibangun antara klien dan terapis merupakan sesuatu yang penting dalam proses perubahan klien.
 8. Emosi memainkan peran yang penting dalam terapi, untuk itu klien perlu dibawa ke dalam suasana terapi yang mengungkap pengalaman emosi.
 9. Terapis perlu menjalin kerjasama dengan pihak keluarga ataupun pasangan klien.
- Modifikasi perilaku kognitif dapat diperluas sebagai proses pencegahan timbulnya perilaku maladaptif



- Dalam kehidupan teori behavioristik tentang stimulus-respons dapat terasa dalam pendidikan di Indonesia, pemberian hadiah pada siswa saat selesai ujian, itu merupakan respons untuk keberhasilan mereka. Oleh karena itu sama halnya dengan perilaku yang ditampakkan siswa, salah satunya adalah membolos. Membolos adalah perilaku yang banyak dilakukan siswa dengan banyak alasan. Dalam dunia pendidikan membolos termasuk perbuatan yang tidak baik, meninggalkan pelajaran di sekolah tanpa alasan yang jelas akan merugikan si anak dan berpengaruh secara psikologis.
- Behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalam konsep behavioral, perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah melalui manipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar (Nashruddin, Ningtyas, & Ekamurti, 2018)
- Menurut Corey (2003) dalam buku Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi bahwa menurut pandangan behavioristik, setiap orang dipandang memiliki kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya.

Cognitive Behavioral Modification (CBM)

Cognitive Behavioral Modification merupakan cara modifikasi kognitif yang dilakukan untuk mengubah perilaku manusia. Modifikasi perilaku-kognitif didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara resiprok dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis, serta konsekuensinya pada perilaku. Jadi bila ingin mengubah perilaku yang maladaptif dari manusia, maka tidak hanya sekedar mengubah perilakunya saja, namun juga menyangkut aspek kognitifnya (Riduwan, 2010).



Modifikasi perilaku-kognitif terdiri dari berbagai prosedur pelatihan yang berbedabeda, termasuk di dalamnya antara lain :

- relaksasi,
- terapi kognitif,
- dan pemantauan diri.

Modifikasi perilaku-kognitif merupakan gabungan terapi perilaku dan terapi kognitif. Dalam pelaksanaannya, modifikasi perilaku-kognitif menekankan pada pemahaman terhadap aspek pengalaman kognisi yang berbeda-beda misalnya kepercayaan, harapan, imaji, pemecahan masalah, disamping mempelajari keterampilan teknik perilaku .



Teknik-teknik dalam Cognitive Behavioral Modification

- Menurut Goldenberg yang dikutip Latipun (2005) dalam buku Psikologi Konseling, disebutkan bahwa ada beberapa teknik yang digunakan dalam konseling Cognitive Behavioral Modification di antaranya desensitisasi sistematis, terapi impulsif, latihan perilaku asertif, pengkondisian aversi, pembentukan perilaku model, kontrak perilaku.
- Teknik yang sesuai dengan konseling Cognitive Behavioral Modification yaitu teknik pengkondisian operan, pembentukan perilaku model, dan kontrak perilaku.

1. Pengkondisian Operan

Pengkondisian operan lebih menekankan pada peran lingkungan dalam bentuk konsekuensi-konsekuensi yang mengikuti dari suatu perilaku. Menurut Skinner, perilaku individu terbentuk atau dipertahankan sangat ditentukan oleh konsekuensi yang menyertainya. Jika konsekuensinya menyenangkan maka perilakunya cenderung diulang atau dipertahankan, sebaliknya jika konsekuensinya tidak menyenangkan maka perilaku akan dikurangi atau dihilangkan.

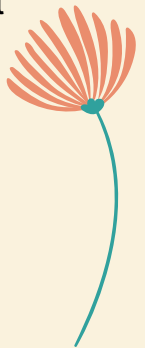
2. Pembentukan Perilaku Model (modeling)

Dalam modeling, seorang individu belajar dengan menyaksikan tingkah laku orang lain (model). Banyak tingkah laku manusia yang dipelajari melalui modeling. Kebiasaan belajar, gaya belajar, prestasi belajar dan lain-lain kadang ditiru melalui pengamatan tingkah laku model. Latipun (2005) menjelaskan bahwa perilaku model dapat digunakan untuk membentuk perilaku baru pada klien dan memperkuat perilaku yang sudah terbentuk

CBM (Cognitive Behavioral Modification)

Merupakan singkatan dari cognitive behavioral modification atau modifikasi perilaku yang merupakan proses perubahan perilaku dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. **Assessment** : Pendataan awal masalah klien, merumuskan tujuan dan menganalisis masalah.
2. **Goal Setting** : Mempersiapkan teknik CBM yang tepat, dalam penelitian teknik yang akan dipilih adalah teknik pembentukan perilaku model.
3. **Implementasi** : teknik Implementasi teknik dengan pertemuan selama 4 kali di dengan pemutaran film yang bertujuan untuk memperlihatkan dan menstimulasi siswa untuk melihat perubahan pada sikap mereka. sehingga ada respons positif dalam pemutaran film ini.
4. **Evaluasi-terminasi** : Evaluasi untuk menentukan efektivitas pelaksanaan teknik CBM
5. **Feedback (umpan balik)** : Feedback diperlukan untuk memperbaiki proses konseling bila tidak terlihat hasil yang jelas, serta mendiskusikan dengan guru bimbingan dan konseling langkah selanjutnya (Fathurrohman & Sobry, 2007)



Meichenbaum (Lestari, 2015 menjelaskan asumsi-asumsi yang mendasari modifikasi perilaku kognitif, yaitu;

- Kognisi yang tidak adaptif mengarah pada pembentukan tingkah laku yang tidak adaptif pula.
- Peningkatan diri yang adaptif dapat ditempuh melalui peningkatan pemikiran yang positif,
- Klien mempelajari peningkatan pemikiran yang positif melalui sikap, pikiran dan perilakunya





Thank you
