



Dari Stimulus-Respon hingga Modifikasi Perilaku; Tinjauan Teori Behaviorisme John B. Watson dan Realisasinya dalam Pembelajaran

Nurul Azizatul Isnaini^{*1}, Nadya Ilma Rosyida², Reksahati Wulandari³, Tarsono⁴, Hasbiyallah⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

E-mail: nurulazizatul16@gmail.com, nadyailma04@gmail.com, reksahatiw@gmail.com,
tarsono@uinsgd.ac.id, hasbiyallah@uinsgd.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2023-10-12 Revised: 2023-11-23 Published: 2023-12-01 Keywords: <i>Behaviorism; Behavior Modification; Learning; Realization; Stimulus-Response.</i>	This research is based on the fact that each individual has a different response to their bad experiences. These responses can vary from reactions, sadness, trauma, and fear to ongoing anxiety. The main problem is the impact, where some individuals experience excessive anxiety or phobias related to discomfort. This study aims to review John B. Watson's theory of behaviorism in terms of factors that influence stress and solutions to overcome them and their realization in learning. This study uses a descriptive method with a literature analysis approach. Data were obtained through literature study and document analysis from primary and secondary literature, which discussed Behaviorism and its realization in learning. The stages of the research include identifying the basic concepts of Behaviorism, collecting relevant literature, analyzing data, and compiling reports. Data analysis was carried out qualitatively by considering the ethical aspects of the research. The results of the discussion show that John Watson's theory of behaviorism has several implications in learning, including (1) learning focuses on observable and measurable behavior, (2) learning must use the right stimulus to form the desired behavior, (3) learning that oriented to reinforcement and punishment, (4) social-based learning to associate new stimuli with existing responses, and (5) learning must use behavior-based evaluation to measure learning outcomes.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2023-10-12 Direvisi: 2023-11-23 Dipublikasi: 2023-12-01 Kata kunci: <i>Behaviorisme; Modifikasi Perilaku; Pembelajaran; Realisasi; Stimulus-Respon.</i>	Penelitian ini didasari oleh fakta bahwa setiap individu memiliki respons yang berbeda terhadap pengalaman buruk yang dialami. Respons tersebut dapat bervariasi mulai dari reaksi yang biasa, sedih, trauma, ketakutan, hingga kecemasan yang berkelanjutan. Masalah utama yang timbul adalah dampaknya, di mana beberapa individu mengalami kecemasan yang berlebihan atau bahkan fobia yang berhubungan dengan ketidaknyamanan yang dirasakan. Sebagaimana penelitian ini bertujuan untuk meninjau kembali teori behaviorisme John B. Watson baik dari segi faktor yang mempengaruhi kecemasan, maupun solusi mengatasi, serta realisasinya dalam pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan analisis literatur. Data diperoleh melalui studi pustaka dan analisis dokumen dari literatur primer dan sekunder yang membahas tentang Behaviorisme dan realisasinya dalam pembelajaran. Tahapan penelitian meliputi identifikasi konsep dasar Behaviorisme, pengumpulan literatur relevan, analisis data, dan penyusunan laporan. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan memperhatikan aspek etika penelitian. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa teori behaviorisme John Watson memiliki beberapa implikasi dalam pembelajaran, antara lain: (1) pembelajaran berfokus pada perilaku yang dapat diamati dan diukur, (2) pembelajaran harus menggunakan stimulus yang tepat untuk membentuk perilaku yang diinginkan, (3) pembelajaran yang berorientasi pada penguatan dan hukuman, (4) pembelajaran berbasis sosiasi untuk mengaitkan stimulus yang baru dengan respons yang sudah ada, dan (5) pembelajaran harus menggunakan evaluasi berbasis perilaku untuk mengukur hasil belajar.

I. PENDAHULUAN

Perilaku manusia merupakan fenomena yang kompleks dan menarik untuk dipelajari. Perilaku manusia dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, yang saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap

perilaku manusia adalah lingkungan, yaitu segala sesuatu yang ada di sekitar manusia, baik fisik maupun sosial. Lingkungan memberikan rangsangan (stimulus) yang dapat memicu reaksi (respon) dari manusia. Rangsangan dan respon ini membentuk pola-pola perilaku yang dapat

diamati dan diukur secara objektif. (Shahbana et al., 2020)

Salah satu aliran psikologi yang menekankan pada pengamatan perilaku yang dapat diukur dan diobservasi secara objektif adalah teori behaviorisme. Teori behaviorisme didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh rangsangan (stimulus) dari lingkungan dan hasil (respon) dari perilaku itu sendiri. Teori behaviorisme mengabaikan proses mental yang tidak dapat diamati, seperti pikiran, perasaan, dan kehendak. Teori behaviorisme menganggap bahwa perilaku manusia dapat dipelajari, dikontrol, dan dimodifikasi dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar. Selaras dengan hal tersebut masalah penelitian ini didasari oleh fakta bahwa semua orang pasti pernah mengalami pengalaman yang buruk dan setiap orang juga pasti memiliki respons yang berbeda-beda terhadap kejadian buruk yang pernah dialaminya. Ada yang ketika mengalami kejadian buruk merepons dengan sikap biasa-biasa saja, sedih selama beberapa waktu, trauma, takut, bahkan ada pula yang menjadi cemas dengan berbagai hal yang berkaitan dengan kejadian buruk yang pernah di alami. Dengan kejadian ini masalahnya adalah pada dampaknya, yang dimana kita menjadi gugup berlebihan atau bahkan hingga mengalami fobia ketika merasa tidak nyaman.

Pada penelitian yang dilakukan oleh M. Juniardi dengan judul "*penerapan teori behavioral dalam pembentukan karakter anak usia dini*" menjelaskan bahwa salah satu faktor karakteristik negatif individu, seperti perilaku kekerasan, tingkat kriminalitas yang tinggi, penggunaan obat-obatan terlarang, dan sebagainya, dapat menjadi sebuah bentuk pembiasaan yang terbentuk dari lingkungan sekitarnya, yang menyebabkan individu tersebut melakukan tindakan yang tidak baik, yang dimana perlu adanya pembiasaan didalamnya sebagaimana yang diterapkan dan menunjukkan hasil bahwa langkah-langkah efektif yang digunakan meliputi penggunaan stimulus, baik dalam bentuk pertanyaan lisan atau tertulis, tes/kuis, latihan, maupun hukuman. Selain itu, memberikan stimulus baru juga merupakan salah satu strategi yang efektif (Juniardi, 2022). Kemudian Unda Jiwaningsih dalam penelitiannya yang berjudul "*efektivitas Penerapan Reinforcement dalam Pencegahan Perilaku Negatif Siswa pada Pembelajaran PAI*" mengatakan bahwa adanya tindakan yang negatif dari siswa selama kegiatan belajar mengajar mencakup perilaku yang acuh

tak acuh terhadap materi pelajaran, terlibat dalam kegiatan bermain-main, mengganggu rekan sekelas, kekurangan kepercayaan diri ketika diminta oleh guru untuk tampil di depan, sering berbicara dengan teman, menyanyi selama proses pembelajaran, dan kurangnya kinerja dalam menyelesaikan tugas dengan baik selama proses pembelajaran berlangsung. Oleh karenanya ia melakukan penelitian sejauh mana penerapan *reinforcement* efektif dalam mencegah perilaku negatif pada siswa, dengan hasil bahwa implementasi *reinforcement* yang merupakan bagian dari behaviorisme dalam proses pembelajaran dapat mengurangi perilaku negatif siswa. (Jiwaningsih, 2019)

Lalu penelitian yang cukup menarik terkait bullying yang merupakan hasrat untuk menyakiti orang lain yang ditunjukkan melalui tindakan, yang menyebabkan seseorang menderita. Fenomena ini diteliti oleh Luluk Nur Aini dalam penelitiannya yang berjudul "*Pendekatan Behavioral Pada Santri Untuk Menangani Dampak Bullying*", hal ini merupakan salah satu pengalaman buruk yang biasanya dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Pada hasil penelitiannya menunjukkan bahwa korban bullying mengalami berbagai bentuk perlakuan yang bersifat fisik maupun non-fisik. Dampaknya menyebabkan perubahan perilaku pada santri, seperti pada partisipan A mengalami rasa bersalah, merasa diabaikan, serta kehilangan kepercayaan diri, yang berujung pada kecenderungan menjadi pendiam. Dampak lainnya juga dialami oleh partisipan B seperti merasakan kekesalan, semakin rendahnya rasa percaya diri, dan merasa tidak berarti, sehingga ia lebih sering mengisolasi diri dari lingkungan sosialnya. Solusi yang didapatkanpun berupa bimbingan konseling dengan pendekatan behaviorisme yang melibatkan tahapan-tahapan konseling. (Luluk Nur, 2021)

Dari berbagai penelitian yang dilakukan di atas berdasarkan berbagai macam problematika yang ada teori behaviorisme dan modifikasi perilaku memiliki implikasi penting dalam bidang pendidikan, khususnya dalam proses pembelajaran. Pembelajaran dapat dipandang sebagai perubahan perilaku yang terjadi akibat pengalaman belajar. Dengan demikian, guru dapat menggunakan stimulus dan respon untuk mempengaruhi perilaku siswa dalam belajar. Guru juga dapat menerapkan teknik-teknik modifikasi perilaku untuk dapat meningkatkan motivasi, kedisiplinan, prestasi, dan keterampilan siswa. Beberapa contoh teknik modifikasi

perilaku yang dapat digunakan oleh guru adalah penguatan (reinforcement) maupun hukuman negatif atau positif (punishment), tergantung bagaimana respond dari individu itu sendiri.

Dalam menghadapi kompleksitas fenomena perilaku manusia, terutama dalam konteks perubahan respons setelah mengalami trauma atau kejadian buruk, penting untuk meninjau kembali teori behaviorisme John Watson dalam penerapan konsep-konsepnya pada pembelajaran. Melalui pendekatan stimulus-respon dan penguatan, konsep-konsep behaviorisme dapat digunakan dalam praktik pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan mengubah perilaku siswa. Selaras dengan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang teori behaviorisme dan implikasinya dalam pembelajaran, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam dan komprehensif dalam menghadapi fenomena kompleks ini.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yakni penelitian deskriptif dengan pendekatan analisis literatur. Data penelitian diperoleh melalui studi pustaka dan analisis dokumen dari literatur primer, seperti artikel, jurnal, buku, serta literatur sekunder yang membahas tentang Behaviorisme dan realisasinya dalam pembelajaran. Langkah-langkah penelitian meliputi identifikasi konsep-konsep dasar Behaviorisme, pengumpulan literatur yang relevan, analisis data yang terkumpul, dan penyusunan laporan berdasarkan temuan penelitian. Hasil penelitian dianalisis secara kualitatif dengan mengorganisir dan menganalisis data yang telah terkumpul. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian, seperti pengutipan yang tepat dan menjaga objektivitas dalam interpretasi hasil penelitian. Adapun keterbatasan penelitian ini terletak pada keterbatasan data yang tersedia dan relevan sesuai dengan ketersediaan literatur yang dapat diakses.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. John Broadus Watson

John Broadus Watson atau yang biasa disebut John B. Watson merupakan ahli psikologi Amerika Serikat yang lahir di Greenville, South Carolina, pada tanggal 9 Januari 1878. (Pratama, 2019) Watson tumbuh dalam keluarga yang sederhana dan mengalami masa kecil yang sulit. Watson belajar di Furman University dan lulus pada tahun 1899. Setelah itu, ia melanjutkan

pendidikan di Universitas Chicago di bawah bimbingan psikolog terkenal, James Mark Baldwin. Watson mendapatkan gelar doktor dalam bidang psikologi pada tahun 1903.

Pada awal kariernya, Watson tertarik pada bidang neurologi dan psikologi hewan. Namun, reputasinya terbentuk ketika ia mulai mengeksplorasi konsep-konsep dan teori-teori baru dalam psikologi yang kemudian menjadi dasar aliran Behaviorisme. (F. Brennan & A. Houde, 2023) Tahun 1913 Watson menerbitkan artikel terkenalnya yang berjudul "*Psychology as vvwthe Behaviorist Views It*" ("Psikologi Seperti yang Dilihat oleh Behavioris"), (Samelson, 1981) dimana ia memperkenalkan prinsip Behaviorisme. Watson berpendapat bahwa psikologi harus memusatkan perhatian pada perilaku yang dapat diamati secara objektif, bukan pada pikiran atau proses mental internal yang sulit diukur. Ia menekankan pentingnya belajar melalui pengalaman dan pengaruh lingkungan terhadap perilaku manusia.

Salah satu eksperimen terkenal yang dilakukan Watson adalah "Eksperimen Little Albert" pada tahun 1920. Dalam eksperimen tersebut, Watson menunjukkan bagaimana kecemasan dapat dipelajari dan dikondisikan pada bayi. Ia menunjukkan bahwa dengan memberikan stimulus yang menakutkan seperti suara keras saat bayi Albert bermain dengan tikus putih, ia dapat mengasosiasikan tikus dengan rasa takut, yang kemudian berpindah ke objek yang serupa. (Popović, 2020)

Watson juga berperan dalam bidang aplikasi psikologi, terutama dalam iklan dan pemasaran. Ia bekerja sebagai konsultan di berbagai perusahaan untuk memahami perilaku konsumen dan merancang strategi iklan yang efektif. Namun, reputasi Watson terpengaruh oleh skandal pribadinya pada tahun 1920-an ketika ia terlibat dalam hubungan romantis dengan mahasiswi di universitas tempatnya mengajar. Ia dipecat dari Universitas Johns Hopkins dan juga mengakhiri karier akademiknya. Setelah meninggalkan akademisi, Watson beralih ke bidang periklanan dan menulis beberapa buku populer tentang psikologi. Ia juga menjadi presiden perusahaan iklan terkemuka. John B. Watson meninggal pada 25 September 1958, di usia 80 tahun (F. Brennan & A. Houde, 2023). Meskipun reputasinya terpengaruh oleh kontroversi pribadinya, kontribusinya

sebagai pendiri Behaviorisme dan penekanan pada perilaku yang dapat diobservasi tetap menjadi pijakan penting dalam sejarah psikologi hingga saat ini.

B. Teori Behaviorisme

Dalam situasi di mana seseorang telah mengalami trauma atau kejadian buruk di masa lalu, ada seorang psikolog asal Amerika yang sebelumnya telah membahas tentang kemungkinan perubahan perilaku atau respons dalam konteks tersebut. John Watson, seorang ahli psikologi yang dianggap sebagai salah satu tokoh revolusioner dan sebagai pendiri aliran Behaviorisme. (Muhajirah, 2020) Aliran ini menghadirkan perubahan yang cukup signifikan dalam bidang psikologi, terutama setelah Watson menerbitkan artikel berjudul *"Psychology as the behaviorist views it"* yang berarti sebuah pandangan perilaku psikologi dan didedikasikan pada Universitas Columbia pada tahun 1913. (Mu'minin et al., 2022) Pandangan Watson cukup berbeda dari psikolog-psikolog lainnya pada masa itu. Psikolog pada masa itu umumnya berfokus pada pikiran, emosi, motivasi, dan alam bawah sadar, yang sebenarnya menurut Watson adalah hal-hal yang tidak dapat diamati secara langsung. Misalnya, alam bawah sadar tidak bisa secara kasat mata dilihat.

Pandangan Watson dalam teori behaviorisme berbeda secara fundamental dengan teori Freud yang mengatakan bahwa Id, ego, dan Superego dapat dilihat. Watson meyakini bahwa aspek seperti emosi, alam bawah sadar, dan semua proses mental yang tidak dapat diamati secara langsung tidak dapat dijadikan dasar ilmiah. (Malik, 2021) Menurut Watson, karena hal-hal yang tidak dapat diamati dan diobservasi secara langsung tidak memenuhi standar saintifik, mereka dianggap tidak signifikan dalam konteks ilmu psikologi. Oleh karena itu, Watson mengembangkan aliran psikologi baru yang menekankan pada pengamatan perilaku secara eksplisit. Dalam aliran ini, segala hal yang tidak dapat diamati secara langsung, seperti pikiran dan alam bawah sadar, dianggap bukan fokus utama dalam ilmu psikologi. Meskipun ada pengakuan terhadap keberadaan hal-hal tersebut, Watson berpendapat bahwa mereka tidak harus menjadi pusat perhatian. Watson menekankan bahwa yang harus difokuskan dalam ilmu psikologi adalah perilaku yang

dapat diamati secara langsung atau nyata. (Braun et al., 2020) Demikianlah mengapa aliran psikologi yang dia perkenalkan dikenal sebagai behaviorisme, yang diambil dari kata "behavior" sebagai landasan konseptual, dengan fokus utama pada pemahaman perilaku manusia yang dapat diamati.

Aliran behaviorisme meyakini bahwa perilaku manusia dan kepribadiannya yang terbentuk berasal dari pengalaman yang timbul dari interaksinya dengan lingkungan (Malik, 2021). Aliran ini menyatakan bahwa faktor genetik, alam bawah sadar, dan faktor lainnya tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku manusia. Dalam perspektif behaviorisme, perilaku, kebiasaan, dan kepribadian manusia terbentuk melalui pengalaman yang diperoleh melalui interaksi dengan lingkungan sepanjang rentang kehidupan individu tersebut.

Watson, sebagai seorang tokoh dalam aliran ini mengungkapkan pernyataan kontroversial yang cukup terkenal pada zamannya, salah satu kalimat atau ungkapannya yang cukup terkenal mengatakan *"jika saya diberikan seorang bayi yang sehat, saya yakin bahwa saya mampu mengembangkan potensinya menjadi seorang yang berprestasi di berbagai bidang"*. Dari kalimat ini Watson menyatakan bahwa kemampuan seseorang dalam suatu bidang tidak bergantung pada faktor genetik, kecenderungan bawaan, atau ras, melainkan terbentuk melalui pengaruh lingkungan. Dalam pandangan Watson, ia meyakini bahwa ia dapat mengubah dan membentuk individu menjadi apa pun yang diinginkannya, baik menjadi dokter, pengacara, atau seniman, bahkan sebaliknya. (Gans, 2020) Watson percaya bahwa lingkungan merupakan faktor terbesar yang membentuk perilaku manusia. Oleh karena itu, apakah seseorang pandai matematika atau tidak, apakah mereka mahir bermain *game* atau tidak, menurut Watson, ini semua berasal dari pengaruh lingkungan. Namun, Watson juga percaya bahwa individu dapat mengubah kemampuan atau kecakapan tersebut melalui pengaruh lingkungan yang tepat. Watson menekankan pentingnya pengkondisian dalam mengubah perilaku seseorang. (Malik, 2021) Dengan demikian, seseorang memiliki potensi untuk berubah dari tidak pandai menjadi pandai, atau sebaliknya, asalkan mereka ditempatkan dalam kondisi yang

memungkinkan perubahan tersebut melalui pengaruh lingkungan.

Salah satu peristiwa menarik dalam sejarah adalah percobaan kontroversial yang dilakukan oleh Watson, yang pada saat ini akan dianggap melanggar etika dan dapat menyebabkan masalah yang cukup serius oleh pihak berwenang. (Brau et al., 2020) Eksperimen ini melibatkan bayi bernama *Little Albert*, dan tujuannya adalah untuk menguji teori behaviorisme yang menyatakan bahwa perilaku manusia dapat dikondisikan dan dimodifikasi sesuai dengan kehendak yang diinginkan. Pada percobaan ini, Watson berusaha menanamkan rasa takut pada bayi tersebut. Albert, yang pada saat itu berusia sembilan bulan diberikan tikus kecil berwarna putih. Awalnya, tikus ini tidak memiliki arti khusus bagi Albert, dan ia meresponsnya dengan sikap biasa. Namun, setiap kali Albert hendak menyentuh tikus tersebut, Watson secara terus-menerus memberikan stimulus suara yang sangat keras di belakang kepalanya. Proses ini berlangsung berulang kali setiap hari, sehingga pada akhirnya menghasilkan kondisi baru di mana Albert merasa ragu dan takut untuk menyentuh tikus putih tersebut. Dampaknya, Albert selalu menangis histeris dan menjauh saat dihadapkan pada tikus berwarna putih. Efek yang lebih parah adalah ketika Albert diberikan objek lain yang berwarna putih, seperti boneka kelinci atau jaket bulu berwarna putih, ia memberikan respons serupa seperti ketika ia melihat tikus putih, yaitu menjadi ketakutan dan panik. Percobaan ini memiliki dampak negatif pada Albert, karena ia tumbuh dengan rasa takut terhadap benda-benda berwarna putih. (Popović, 2020) Meskipun percobaan ini dianggap melanggar etika karena konsekuensinya yang merugikan bagi bayi tersebut, namun pelajaran yang dapat dipetik adalah bahwa manusia sebenarnya dapat dikondisikan dan perilakunya dapat diubah berdasarkan kondisi yang diberikan, dan secara langsung Watson membuktikan bahwa teorinya berhasil karena ia dapat membentuk kebiasaan baru pada bayi tersebut. (Brau et al., 2020)

Pengkondisian yang diterapkan pada *Little Albert* kini dikenal sebagai teori *Classical Cinditioning*. (Brau et al., 2020) Namun, perlu untuk dipahami mengapa *Little Albert* mengalami ketakutan, kecemasan, dan panik sebagai hasil dari percobaan tersebut. Hal ini

disebabkan oleh pembentukan asosiasi antara pengalaman yang tidak menyenangkan termasuk suara keras yang dihasilkan secara berulang-ulang dengan kehadiran tikus putih secara bersamaan. Pengalaman tersebut dapat dianggap sebagai pengalaman traumatis bagi *Little Albert* karena pengulangnya yang berulang. Watson juga menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor tambahan yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan, ketakutan, dan panik seseorang terhadap suatu stimulus. Dalam perspektif Behaviorisme, beberapa variabel yang mempengaruhi respons emosional, seperti pengalaman belajar sebelumnya, kondisi lingkungan, penguatan atau hukuman yang terkait dengan stimulus tersebut, serta faktor-faktor sosial dan juga kultural yang memainkan peran dalam membentuk reaksi individu terhadap stimulus yang menimbulkan kecemasan atau ketakutan. Berikut merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ataupun ketakutan menurut teori Behaviorisme yakni:

1. Pengalaman buruk yang intens dapat menyebabkan rasa takut yang berlebihan. Jika pengalaman buruk tersebut sangat kuat dan terjadi dalam intensitas yang tinggi, dampaknya juga bisa membuat seseorang merasa takut secara berlebihan terhadap stimulus yang terkait. Sebagai contoh, jika seorang individu menyaksikan orang yang sedang dibawa ambulans dalam keadaan luka yang sangat parah, kemungkinan ia akan mengalami rasa takut yang berlebihan terhadap ambulans tersebut, demikian pula dalam situasi di mana ia mengamati ambulans dan hanya melihat seseorang dengan luka yang ringan, sangat memungkinkan baginya untuk dapat mengalami kecemasan yang berlebihan.
2. Seringkali perilaku menghindari hal yang ditakuti justru memperkuat rasa takut tersebut. Fenomena ini dapat terjadi karena individu yang menghindari stimulus yang menakutkan tidak memiliki kesempatan untuk mengatasi ketakutannya. Sebagai contoh, Seseorang pernah mengalami digigit anjing dan sebagai responsnya ia selalu berlari setiap melihat anjing, tanpa mencoba menghadapi ketakutannya. Dalam situasi seperti ini, dampak dari respond yang ia timbulkan yakni selalu menghindari anjing, akan membuatnya tidak memiliki pengalaman

untuk bertemu dengan anjing lagi, sehingga rasa takutnya terhadap anjing perlahan akan berkurang seiring berjalannya waktu. Namun, jika ia tidak pernah mengalami pengalaman langsung bertemu dengan anjing lagi dikarenakan selalu menghindari, ia tidak akan menyadari bahwa anjing juga bisa bersikap baik, karena ia akan selalu merasa takut terhadap anjing.

Lalu bagaimana cara mengatasi kecemasan atau panik yang berlebihan yang disebabkan oleh pengalaman traumatis, terutama melalui teknik yang diterapkan dalam aliran Behaviorisme? Berikut merupakan beberapa cara atau langkah dalam mengatasi rasa takut maupun cemas berlebihan yang disebabkan oleh trauma menurut teori Behaviorisme yakni:

1. Salah satu cara untuk mengatasi kondisi yang mirip dengan yang dialami oleh Little Albert adalah dengan menggunakan teknik *Counter Conditioning*. (F. Brennan & A. Houde, 2023) *Counter Conditioning* sendiri merupakan sebuah teknik dalam Behaviorisme yang bertujuan untuk mengubah respons emosional yang tidak diinginkan, seperti ketakutan atau kecemasan, menjadi respons yang diinginkan atau positif. (Baharuddin, 2020) Dalam hal ini, individu dapat belajar untuk mengubah respons takut menjadi respons yang lebih positif dengan mengasosiasikan ulang hal-hal yang sebelumnya dihubungkan dengan pengalaman negatif menjadi asosiasi yang positif. Contohnya, jika seseorang sering merasa cemas saat berbicara di depan banyak orang karena pengalaman buruk yang pernah dialami, mereka dapat mencoba mengasosiasikan berbicara di depan umum dengan hal-hal yang positif. Sebelum berbicara di depan umum, individu dapat mencoba makan makanan kesukaan mereka, mendengarkan lagu-lagu favorit, menonton sesuatu yang lucu, atau melakukan hal-hal positif lainnya. Selain itu, mereka juga dapat mencoba menciptakan kondisi positif di ruangan tempat mereka akan berbicara, seperti makan bersama teman atau melakukan kegiatan lain yang memberikan asosiasi yang positif. Penting untuk diingat bahwa proses ini tidak instan dan mungkin membutuhkan langkah-langkah bertahap untuk mencapai tingkat relaksasi yang lebih baik dan mengasosiasikan hal-hal yang awalnya negatif menjadi positif.
2. *Step by step*. Sebagai contoh, dalam proses terapi fobia, pendekatan *step by step* dilakukan untuk mengatasi ketakutan individu terhadap stimulus tertentu. (Mukhlis et al., 2020) Awalnya, individu akan diminta untuk melihat foto stimulus yang menimbulkan ketakutan tersebut. Setelah merasa tenang dalam melihat foto, maka selanjutnya individu dapat menggunakan teknologi *virtual reality* untuk merasakan pengalaman yang lebih realistis terkait stimulus tersebut. Setelah merasa tenang dalam pengalaman *virtual reality*, individu dapat diperkenalkan pada stimulus tersebut secara nyata, seperti memasuki ruangan di mana terdapat stimulus tersebut. Selanjutnya, individu dapat diajak untuk berinteraksi dengan stimulus tersebut, seperti menggenggam kotak yang berisi stimulus. Apabila individu merasa tenang setelah menggenggam kotak, maka langkah selanjutnya kotak tersebut dapat dibuka dan individu diberi kesempatan untuk berinteraksi langsung dengan stimulus tersebut. Pendekatan ini merupakan praktik umum dalam terapi fobia, di mana terapi modern sering menggunakan teknologi *virtual reality* untuk menghadirkan stimulus yang menimbulkan ketakutan dengan intensitas yang dapat disesuaikan secara bertahap, hingga individu tidak lagi merasakan ketakutan terhadap stimulus tersebut.
3. Salah satu aspek yang penting dalam menghadapi ketakutan adalah melatih tubuh untuk tetap dalam keadaan yang tenang. (Gans, 2020) Fobia dan serangan panik dipengaruhi oleh faktor fisik, seperti peningkatan denyut jantung, keringat berlebih, gemetar, nyeri perut, dan pernapasan yang tidak teratur. (Ziafar & Namaziandost, 2019) Faktor-faktor ini dapat memperparah gejala panik dan fobia. Melakukan latihan relaksasi seperti pengaturan pernapasan untuk mengurangi ketegangan dan menjaga ritme pernapasan yang teratur dan mencoba yoga atau meditasi ketika ada waktu luang, kedua *treatment* ini memiliki peran penting dalam mengatasi kondisi tersebut. Hal ini penting untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap tanda-tanda fisik yang muncul, seperti rasa panik, kecemasan, dan

ketegangan. Melalui meditasi dan yoga, individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kondisi tubuhnya dan dapat menghadapi gejala dengan lebih tenang.

4. Penting untuk selalu mengingat bahwa kita selalu memiliki potensi untuk mengalami pertumbuhan dan perubahan yang positif. Keberhasilan transformasi pribadi tergantung pada pengaturan lingkungan yang tepat yang mendorong perkembangan.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa pentingnya kita mengetahui dan memahami Behaviorisme sebagai aliran psikologi yang dipelopori oleh John Watson. Teori Behaviorisme yang dijelaskan meliputi konsep stimulus-respon dan modifikasi perilaku sebagai kunci dalam memahami tingkat kecemasan, ketakutan, dan panik yang dapat timbul akibat pengalaman traumatis. Selain itu, faktor-faktor yang mempengaruhi respons emosional juga diperhatikan, termasuk pengalaman belajar, lingkungan, penguatan, serta aspek sosial dan kultural. Pembahasan ini juga memberikan wawasan tentang pendekatan yang dapat digunakan dalam mengatasi kondisi kecemasan dan trauma, dengan fokus pada penerapan prinsip-prinsip Behaviorisme.

C. Realisasi Teori Behaviorisme John B. Watson dalam Pembelajaran

Realisasi teori Behaviorisme dalam kegiatan pembelajaran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan teori dan praktik pendidikan hingga saat ini. Teori Behaviorisme menekankan pada pembentukan perilaku yang terlihat sebagai hasil dari proses belajar. Dalam model hubungan stimulus-respon, individu yang belajar dianggap sebagai entitas pasif. Untuk mencapai perilaku tertentu, metode *drill* atau pembiasaan digunakan, di mana perilaku akan semakin diperkuat melalui penguatan (*reinforcement*) dan akan menghilang melalui hukuman. Sebagaimana pula yang diterapkan pada penelitian Widya Rahma Lestari, dkk, ia mengungkapkan bahwa penerapan salah satu metode pembelajaran yakni metode *drill* dalam pembelajaran pendidikan agama, yang fokus pada pemahaman dan praktik, dapat efektif meningkatkan kemampuan kognitif dan psikomotorik siswa, yang dimana metode ini juga mengacu pada teori Behaviorisme (Lestari et al., 2021).

Penerapan teori Behaviorisme dalam kegiatan pembelajaran dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tujuan pembelajaran, sifat materi pelajaran, karakteristik peserta didik, serta media dan fasilitas pembelajaran yang tersedia. Pendekatan pembelajaran yang didasarkan pada teori Behaviorisme menganggap pengetahuan sebagai sesuatu yang objektif, pasti, tetap, dan tidak berubah. Pengetahuan dianggap sudah terstruktur dengan baik, sehingga proses belajar adalah upaya untuk memperoleh pengetahuan tersebut, sedangkan mengajar adalah transfer pengetahuan kepada peserta didik. Pikiran atau *mind* berperan dalam meniru struktur pengetahuan yang sudah ada melalui proses berpikir yang dapat dianalisis dan dipilah (Malik, 2021). Makna yang dihasilkan dari proses berpikir ini ditentukan oleh karakteristik struktur pengetahuan tersebut. Tujuan pembelajaran adalah agar peserta didik memiliki pemahaman yang sama terhadap pengetahuan yang diajarkan. Dengan kata lain, apa yang dipahami oleh pengajar atau guru harus dipahami juga oleh peserta didik.

Dalam konteks pembelajaran, peserta didik dianggap sebagai objek pasif yang selalu membutuhkan motivasi dan penguatan dari pendidik (Malik, 2021). Oleh karena itu, pendidik mengembangkan kurikulum yang terstruktur dengan menggunakan standar-standar tertentu agar tujuan pembelajaran dapat dicapai oleh peserta didik. Dalam proses evaluasi pembelajaran, penilaian dilakukan terhadap hal-hal yang dapat diamati secara nyata, sehingga aspek-aspek yang tidak terlihat atau sulit diukur kurang diperhatikan dalam proses evaluasi (Wahyuni & Aryani, 2020).

Perlu ditekankan lagi bahwa teori behaviorisme yang dikemukakan oleh John B. Watson merupakan salah satu pendekatan dalam psikologi yang menekankan pentingnya pengamatan perilaku yang terlihat secara luar dan pengaruh lingkungan eksternal dalam membentuk perilaku individu. Dalam konteks pembelajaran, realisasi teori behaviorisme Watson dapat terlihat dalam beberapa aspek, antara lain:

1. Fokus pada perilaku yang teramati: Pendekatan behaviorisme menekankan pentingnya mempelajari perilaku yang dapat diamati secara langsung. Dalam pembelajaran, hal ini berarti bahwa guru lebih berfokus pada apa yang terlihat dan

dapat diukur, seperti respon yang ditunjukkan oleh siswa, daripada proses kognitif internal yang tidak dapat diamati.

2. Pembelajaran berbasis stimulus dan respons: Teori behaviorisme menekankan hubungan antara stimulus (rangasangan) dan respons (reaksi) yang dihasilkan oleh individu. Dalam pembelajaran, guru menggunakan stimulus yang tepat untuk merangsang respons yang diinginkan dari siswa. (F. Brennan & A. Houde, 2023) Misalnya, penggunaan penguatan positif atau reward untuk meningkatkan respons yang diinginkan.
3. Penggunaan penguatan dan hukuman: Behaviorisme menekankan pentingnya penguatan positif (*reward*) dan hukuman untuk membentuk dan mengubah perilaku. Dalam konteks pembelajaran, guru dapat menggunakan penguatan positif seperti pujian, hadiah, atau pengakuan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan, sementara hukuman dapat digunakan sebagai konsekuensi negatif terhadap perilaku yang tidak diinginkan.
4. Penggunaan pembelajaran asosiasi: Teori behaviorisme juga mengacu pada pembentukan asosiasi antara stimulus dan respons. Dalam pembelajaran, guru dapat menggunakan teknik pembelajaran asosiasi seperti pembelajaran berpasangan (*pairing*) untuk mengaitkan stimulus yang baru dengan respons yang sudah ada sebelumnya.
5. Penggunaan evaluasi berbasis perilaku: Pembelajaran harus menggunakan evaluasi berbasis perilaku untuk mengukur hasil belajar. (F. Brennan & A. Houde, 2023) Evaluasi berbasis perilaku ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang jelas dan konkret tentang kemampuan dan prestasi siswa berdasarkan tindakan dan respons konkret yang mereka tunjukkan.

Namun, perlu diingat bahwa teori behaviorisme Watson ini telah berkembang sejak diperkenalkan pertama kali. Pendekatan lain seperti kognitif, konstruktivis, dan humanistik juga telah menjadi bagian integral dari pembelajaran kontemporer. Penggunaan pendekatan yang beragam dan memadukan prinsip-prinsip dari berbagai teori membantu menciptakan lingkungan pembelajaran yang efektif dan holistik.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa teori behaviorisme John B. Watson menyatakan bahwa faktor-faktor berikut dapat mempengaruhi tingkat kecemasan atau ketakutan: (1) Pengalaman buruk yang intens dapat menyebabkan rasa takut yang berlebihan, (2) Menghindari hal yang ditakuti justru memperkuat rasa takut. Untuk mengatasi kecemasan atau panik yang berlebihan akibat pengalaman traumatis, teori behaviorisme menawarkan beberapa cara, yaitu: (1) Teknik *Counter Conditioning* digunakan untuk mengubah respons emosional yang tidak diinginkan menjadi respons yang diinginkan, (2) Pendekatan *step by step* digunakan dalam terapi fobia untuk mengatasi ketakutan bertahap, (3) Melatih tubuh tetap tenang merupakan aspek penting dalam menghadapi ketakutan, (4) Penting untuk memahami bahwa kita memiliki potensi untuk pertumbuhan dan perubahan positif.

Dalam pendekatan behaviorisme dalam pembelajaran, fokus utamanya ialah pembentukan perilaku yang terlihat. Penerapan teori ini dipengaruhi oleh tujuan pembelajaran, sifat materi pelajaran, karakteristik peserta didik, dan media pembelajaran yang tersedia. Peserta didik dianggap sebagai objek pasif yang membutuhkan motivasi dan penguatan dari pendidik. Evaluasi pembelajaran berfokus pada hal-hal yang dapat diamati secara nyata, dengan penekanan pada perilaku teramati, stimulus dan respons, penguatan dan hukuman, pembelajaran asosiasi, serta evaluasi berbasis perilaku.

B. Saran

Saran bagi lembaga perlu adanya dukungan penggunaan metode pembelajaran berbasis behaviorisme dan menyediakan sumber daya yang relevan. Guru dapat menerapkan variasi stimulus, menggunakan penguatan positif, dan melakukan pemantauan serta evaluasi perilaku siswa. Selain itu, kolaborasi, berbagi pengalaman, diskusi, dan refleksi bersama antara teman sejawat akan memperkaya pemahaman dan juga penerapan teori behaviorisme dalam konteks pembelajaran.

DAFTAR RUJUKAN

- Baharuddin, B. (2020). Implementasi Classical Conditioning dalam Pembelajaran PAI. *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, 15(1),

- 130-140.
<https://doi.org/10.19105/tjpi.v15i1.3043>
- Brau, B., Fox, N., Robinson, E., Pavlov, I., Thorndike, E., Watson, J. B., & Skinner, B. F. (2020). *Behaviorism History of Behaviorism*. <file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/behaviorism.pdf>
- F. Brennan, J., & A. Houde, K. (2023). *History and Systems of Psychology* (Eight Edition). CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS.
- Gans, S. (2020). *What Is Operant Conditioning and How Does It Work?*
- Jiwaningsih, U. (2019). *Efektivitas Penerapan Reinforcement dalam Pencegahan Perilaku Negatif Siswa pada Pembelajaran PAI (Studi kasus kelas VI SDS Dua Mei Ciputat, Tangerang Selatan)*. Institut Ilmu Al Quran (IIQ) Jakarta.
- Juniardi, M. (2022). *Penerapan teori behavioral dalam pembentukan karakter anak usia dini di TK IT Rubada [Thesis]*. UIN Mataram.
- Lestari, W. R., Ruslan Wahyudin, U., & Abidin, J. (2021). *Efektivitas Penerapan Metode Drill dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*.
- Luluk Nur, A. (2021). *Pendekatan Behavioral Pada Santri Untuk Menangani Dampak Bullying di Pondok Pesantren Thoriqul Huda Ponorogo*. IAIN Ponorogo.
- Malik, S. (2021). The implication of theory of behaviourism in online learning. *Journal of Multidisciplinary Research and Development*.
<https://www.jmrd.com/upload/the-implication-of-theory-of-behaviourism-in-online-learning-1619871104.pdf>
- Muhajirah, M. (2020). Basic of Learning Theory. *International Journal of Asian Education*, 1(1), 37-42.
<https://doi.org/10.46966/ijae.v1i1.23>
- Mukhlis, H., Basri, H., Amin, S., Umiyati, M., & Irviani, R. (2020). Learning Theory of Conditioning JOURNAL OF CRITICAL REVIEWS Learning Theory of Conditioning. *Article in Journal of Critical Reviews*.
<https://doi.org/10.31838/jcr.07.08.378>
- Mu'minin, U., Apriliana, S., & Septiana, N. (2022). *KONSEP DAN KARAKTERISTIK PSIKOLOGI BEHAVIORISME*.
- Popović, E. (2020). Book Review: CBT: The Cognitive Behavioural Tsunami. *Group Analysis*, 53(4), 537-542.
<https://doi.org/10.1177/0533316420948005>
- Pratama, Y. A. (2019). Relevansi Teori Belajar Behaviorisme Terhadap Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 4(1), 38-49.
[https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2019.vol4\(1\).2718](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2019.vol4(1).2718)
- Samelson, F. (1981). Struggle for scientific authority: The reception of Watson's Behaviorism, 1913-1920. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 17(3), 399-425. [https://doi.org/10.1002/1520-6696\(198107\)17:3<399::AID-JHBS2300170310>3.0.CO;2-2](https://doi.org/10.1002/1520-6696(198107)17:3<399::AID-JHBS2300170310>3.0.CO;2-2)
- Shahbana, E. B., Kautsar farizqi, F., & Satria, R. (2020). IMPLEMENTASI TEORI BELAJAR BEHAVIORISTIK DALAM PEMBELAJARAN. *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan*, 9(1), 24-33.
<https://doi.org/10.37755/jsap.v9i1.249>
- Wahyuni, M., & Aryani, N. (2020). *Teori Belajar dan Implikasinya dalam Pembelajaran* (F. N. Istiadah, Ed.). EDU PUBLISHER.
- Ziafar, M., & Namaziandost, E. (2019). *Loquen: English Studies Journal From Behaviorism to New Behaviorism: A Review Study*.
<https://doi.org/10.32678/loquen.v12i02>