
Learn Habituation

Sri Gustina Rambe¹, Neviyarni²

¹²Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: srigustina1997@gmail.com

Abstract

Habits are created because of something accustomed, so that habits can be referred to as actions or skills always, not changing for a long time, so that those deeds and skills can really be recognized and the conclusion becomes a routine that is hard to leave. Routine can also be referred to as the motion of an action that runs easily and seems to run by itself. This action was initially caused by the mind that carried out the consideration and planning, so that later it would lead to actions which if this act were repeated so that it would become a routine.

Keywords: *Learn, Habituation*

How to Cite: Sri & Neviyarni. 2021. *Learn Habituation*. Jurnal Neo Konseling, Vol (3): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00416kons2021



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Dalam belajar bentuk yang sederhana ialah pembiasaan (*conditioning*). Metode pembelajaran yang paling sederhana bagaikan pembiasaan didalam biota yang lebih rendah dari manusia. Belajar adalah upaya memahami sesuatu yang baru, yaitu dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari yang tidak mau menjadi mau, dari yang tidak biasa menjadi terbiasa, dan dari yang tidak bersyukur dan ikhlas menjadi bersyukur dan ikhlas. Suatu cara perubahan tingkah laku individu yang berinteraksi dengan lingkungannya dari arah perubahan yang positif maupun ke arah yang negatif. Dalam memahami pembelajaran manusia membutuhkan penambahan prinsip-prinsip yang dikembangkan dalam belajar tentang pembiasaan. *Conditioning* ialah suatu tata cara dalam pembelajaran berbentuk proses penanaman kerutinan. Sebaliknya yang diartikan dengan kerutinan itu sendiri merupakan cara bertindak yang gigih, dan hampir tidak disadari oleh pelakunya sendiri.

Method

Artikel ini menjelaskan tentang analisis belajar *conditioning*. Bentuk metode penelitian ini adalah analisis kajian pustaka (*literature research*) artikel ini akan memaparkan analisis jurnal ilmiah yang relevan dengan pembahasan yang sudah dipilih. Kajian literature adalah suatu deskripsi yang relevan dalam bidang tertentu yang dapat dijumpai baik dalam buku, jurnal, maupun artikel. Materi pokok dalam analisis kajian literature ini adalah tentang pembiasaan dan pembelajaran bagi manusia, prosedur dasar pembiasaan, konsep penguatan, dan prinsip dasar pembiasaan. Tahap-tahap yang digunakan dalam metode penelitian analisis kajian literature ini adalah: (1) menentukan judul artikel, (2) mengumpulkan data awal, (3) mengumpulkan data pendukung, (5) menghasilkan kesimpulan.

Results and Discussion

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, berikut akan dideskripsikan belajar pembiasaan.

1. Pembiasaan dan Pembelajaran Bagi Manusia.

Conditioning ialah kegiatan yang dilakukan dengan hal yang sama, yang dilakukan secara berulang dengan kesungguh-sungguhan demi mendapatkan tujuan, menguatkan keahlian yang diinginkan dan agar menjadi terbiasa. Metode pembiasaan dikenal dengan *operan conditioning*, yaitu mengajarkan peserta didik membiasakan perilaku terpuji, giat belajar, ikhlas, jujur, serta bertanggung jawab atas tugas yang diberikan. Pembiasaan merupakan cara bertidak yang dilakukan dengan proses belajar yang berulang dan pada kesimpulannya menjadi menetap atau dikatakan sebagai kebiasaan (Djali: 2013). Upaya dalam meningkatkan disiplin dalam titik tombak ialah Pembiasaan (Hasnida 2014:15)

Muhammad Zein (1995), orang tua berfungsi sebagai penanggung jawab serta pembimbing didalam keluarga. Baginya, mendidik anak perlu diterapkan 3 tata cara ialah “meniru, menghafal serta menyesuaikan”. Pada tata cara membiasakan, operasionalnya merupakan melatih anak buat menyesuaikan sesuatu agar menjadi *conditioning*. Karena baginya, kerutinan ini hendak memunculkan kemudahan dan keentengan. Tata cara pembiasaan ini merupakan bagaikan wujud pembelajaran untuk manusia yang prosesnya dicoba secara bertahap, serta menjadikan pembiasaan tersebut bagaikan metode pembelajaran yang dicoba dengan menyesuaikan sifat baik bagaikan rutinitas, akhirnya jiwa bisa menunaikan kerutinan tersebut tanpa sangat payah, tanpa kehabisan banyak tenaga, serta tanpa menciptakan banyak kesusahan.

Proses pembentukan *conditioning* baru ataupun revisi *conditioning* yang sudah ada, menjadi kegiatan yang baru dikatakan sebagai belajar pembiasaan Dalyono (2010). *Operan conditioning* yang dimaksud bagaikan suatu cara ataupun metode yang melekat pada diri siswa pada saat menerima pembelajaran, serta mengerjakan tugas pada waktu menuntaskan kegiatan belajarnya dengan tujuan supaya peserta didik mendapatkan perilaku serta kebiasaan yang baru yang lebih tepat serta positif. dalam makna selaras dengan kebutuhan ruang, waktu dan norma-norma serta tata nilai moral yang berlaku, baik yang bersifat religius ataupun tradisional serta cultural.

2. Prosedur Dasar *Conditioning*

Berikut akan dibahas lebih rinci deskripsi prosedur dasar *conditioning*, diantaranya:

a. Pengkondisian Klasik

Classical Conditioning adalah suatu cara yang dilakukan dalam suatu rangsangan yang datang untuk mengubah yang lain untuk membangkitkan suatu respon, contohnya seperti lampu merah. Pada waktu seorang pengendara motor melihat lampu merah pada rambu-rambu lalu lintas iya berhenti, dan pengendara yang berada disekelilingnya pun ikut berhenti, dan apabila warna lampu tersebut berubah menjadi hijau maka pengendara pun baru bisa mengemudikan kendaraannya tersebut. Dalam contoh di atas maka apabila orang melihat lampu tersebut iya akan berhenti dan apabila lampu tersebut berubah menjadi biru maka baru akan bisa berjalan kembali.

b. Pembiasaan *Operant* atau Instrumental.

Operant ialah perilaku serta respons yang membawa efek yang sama terhadap lingkungan yang dekat. Respons yang dilakukan *operant conditioning* terjadi tanpa didahului oleh dorongan, melainkan oleh efek yang ditimbulkan oleh penguat. *Reinforcer* adalah dorongan yang meningkatkan kemungkinan timbulnya sejumlah respons tertentu, namun tidak disengaja sebagai masangan dorongan lainnya seperti pengkondisian klasik. Contoh pembiasaan instrumental yaitu apabila lampu merah maka pengendara berhenti, tetapi kalau pengendara tersebut belok kiri maka pengendara bisa berjalan terus. Sedangkan contoh pembiasaan *operant* ada atau tidaknya polisi apabila lampu merah maka pengendara yang melintasi jalan tersebut harus berhenti.

3. Konsep *Reinforcement*

Reinforcement merupakan respons terhadap suatu perilaku yang dapat memungkinkan peningkatan terulangnya perilaku tersebut JJ. Hasibuan (2002). Dalam pendidikan pengkondisian ada aspek (*reinforcement*), yang mana penguatan terdiri dari 2 berbagai, ialah: penguatan yang positif dan penguatan yang negatif. Penguatan positif adalah penguatan yang diberikan untuk memperkuat respons yang ditampilkan, seperti proses pemberian penguatan pada siswa ketika masa pandemic yaitu dibutuhkan pemahaman dan kreativitas guru dalam mengemas pembelajaran online, seperti menggerakkan siswa agar semangat belajar sehingga dapat memiliki prestasi belajar. *Reinforcement* negative merupakan *reinforcement* yang diberikan ketika respons yang salah telah diakhiri atau dihindari dengan tujuan untuk mengurangi respons salah bermakna negatif contohnya mengurangi ketidak senangannya seperti anak tidak mengumpulkan tugas ketika iya tidak mengumpulkan tugas dia dihukum gurunya untuk lima kali menulis tugas,

otomatis anak tersebut tidak senang. Namun setelah anak mengerjakan tugas ternyata si anak mampu dan guru tersebut mengurangi tugas dari lima kali menjadi dua kali dan si anak menjadi senang.

4. Prinsip Dasar *Conditioning*.

Adapun prinsip dasar pembiasaan antara lain sebagai berikut:

a. Perolehan (*Acquisition*).

Pembiasaan operant, reaksi yang mendapatkan penguatan hendak menguat secara berangsur serta kebalikannya. Perolehan yang didapatkan tergantung variabel dan jumlah penguatan yang diperoleh. Semakin banyak penguatan serta lebih tepat metode yang dipakai maka perolehanpun akan semakin meningkat.

b. Pemadaman (*Extinction*).

Pemadaman ialah penyusutan keseriusan kekuatan pengakuan serta terus menjadi kerap tidak nampak hingga menghilang. Pembiasaan klasik mengalami pengulangan CS saja pada saat memusatkan pengurangan kekuatan reaksi. Perihal ini diilustrasikan perolehan serta pemadaman CR. Percobaan yang dikurangi tidak memberikan penguatan hingga kekuatan CR terus menjadi menyusut. Hingga tak terdapat penguatan sama sekali, hingga kekuatan CR juga jadi lenyap sama sekali. Penguatan yang terjalin sebagian saja bertambah hambatan buat pemadaman, prinsip tersebut bagaikan pengaruh penguatan parsial.

c. Pengambilan spontan (*Spontaneous Recovery*).

Pengembalian otomatis menampilkan timbulnya kembali reaksi yang sudah hadapi pemadaman. Ini menampilkan kalau kecendrungan sikap masih terdapat meski respons sudah dihilangkan tadinya.

d. Generalisasi (*Generalization*)

Belajar pada suasana suatu konteks dapat digeneralisasikan pada suatu konteks yang lain, tetapi yang situasinya sama. Prinsip dasarnya merupakan suatu reaksi dipelajari pada satu stimulus serta terdapat satu stimulus yang lain yang mirip dengan itu, sehingga menciptakan reaksi yang baru.

e. Pembedaan (*Discrimination*).

Proses pendidikan untuk membagikan reaksi yang berbeda terhadap stimulus yang dinamakan perbedaan stimulus. Proses ini ialah wujud dasar dari seluruh pendidikan. Konsep pembiasaan serta pembedaan ialah bahan belajar yang lebih kompleks. Factor yang mempengaruhi pembedaan bahan belajar antara lain kesamaan, konsistensi, serta ukuran kerelevansiannya. Terus menjadi besar tingkatan kesamaannya sehingga orang susah untuk membedakannya.

f. Perbandingan (*Differentiation*)

Perbandingan merupakan cara yang sama namun dikuatkan melalui proses yang berbeda. Misalnya dalam melakukan suatu respon yang satu dilakukan melalui penguatan sedangkan respons yang lainnya dilemahkan. Proses perbandingan respons sangat menegaskan reaksi dapat dibangun lebih seksama didalam pendidikan. Perbandingan respons semacam pendidikan yang dicoba untuk kesekian kalinya yang mana boleh kalian bagikan untuk peringatan belajar secara tertib.

Conclusion

Berdasarkan hasil artikel yang telah dipaparkan mengenai belajar pembiasaan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari *conditioning* yang baik siswa dapat berkembang jadi manusia yang lebih matang, serta mandiri, tidak tergantung kepada orang lain. Terlebih tidak menimbulkan kasus untuk keluarga, kelompok dan masyarakatnya, sehingga mampu menempuh kehidupan dunia dan akhiratnya dengan baik.
2. Dengan belajar *conditioning* siswa dengan mudah memakai tata cara ketepatan serta kecepatan dalam proses pembelajaran

References

- Djaali. (2013). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Djamarah, Syaiful Bahri. (2005). *Guru serta Anak Didik dalam Interaksi Edukatif Suatu Pendekatan Teoritis Psikologis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ellis, Hendry C. (1978). *Fundamental Of Human Learning, Memory, and Cognition, second edition* United States Of America: Wn.C. Bown Company publishers
- Syah Muhibbin. (2001). *Psikologi Belajar*, Jakarta: Logos Wacana Ilmu.
- Hamalik, Oemar. (2004). *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Hasnida. (2014). *Analisis Kebutuhan Anak Usia Dini*. Jakarta: Luxima
- Prayitno, Erman Amti. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rinika Cipta.
- Zein, M. (1995), *Metodologi Pengajaran Agama*, Yogyakarta: AK Group dan Indra Buana