

**MEMAHAMI OPERANT CONDITIONING: TEKNIK EFEKTIF UNTUK
MENINGKATKAN PERILAKU POSITIF**

**Budi Purwoko, Muhamad Hanifudin, Jerry Sheva Christian, Athallah Nadhif Baktiadi,
Dzakiyul Afkar A.N.M**
Universias Negeri Surabaya

Email: budipurwoko@unesa.ac.id, muhamadhanifudin.23169@mhs.unesa.ac.id,
jerry.23117@mhs.unesa.ac.id, athallah.23096@mhs.unesa.ac.id, dzakiyul.23112@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Operant conditioning, teori pembelajaran yang dikembangkan oleh B.F. Skinner, menawarkan pendekatan efektif untuk membentuk dan meningkatkan perilaku positif melalui penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*). Artikel ini membahas prinsip-prinsip operant conditioning, metode penerapannya, serta hasil dan implikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kajian menunjukkan bahwa *reinforcement* positif adalah teknik paling efektif karena mendorong pengulangan perilaku tanpa menciptakan tekanan psikologis. *Reinforcement* negatif juga dapat digunakan, meskipun efeknya lebih terbatas. Sebaliknya, hukuman sering kali menimbulkan efek samping seperti kecemasan atau perlawanan, sehingga memerlukan penerapan yang bijaksana. Dalam penerapannya, operant conditioning terbukti efektif dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan, pengasuhan anak, dan manajemen organisasi. Faktor-faktor seperti timing, konsistensi, usia, dan kebutuhan individu menjadi elemen kunci keberhasilan teknik ini. Dengan memahami prinsip dan aplikasinya, operant conditioning dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku positif dan mencapai tujuan secara lebih efektif.

Kata Kunci : Operant conditioning, reinforcement, punishment, pendidikan, penguatan positif.

Article History

Received: Januari 2025
Reviewed: Januari 2025
Published: Januari 2025
Plagiarism Checker No 8718139
Prefix DOI: Prefix DOI: 10.8734/sindoro.v1i2.360
Copyright: Author
Publish by: SINDORO



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Operant conditioning, yang dikembangkan oleh B.F. Skinner, merupakan teori pembelajaran yang menekankan bahwa perilaku individu dipengaruhi dan dapat dimodifikasi oleh konsekuensi yang mengikutinya (Safira et al., 2024). Dalam teori ini, perilaku yang diikuti oleh konsekuensi positif cenderung diperkuat dan lebih mungkin diulangi, sedangkan perilaku yang diikuti oleh konsekuensi negatif cenderung melemah dan kemungkinan besar akan ditinggalkan. Konsep ini berbeda dengan classical conditioning yang diperkenalkan oleh Ivan Pavlov, di mana fokusnya adalah pada asosiasi antara dua stimulus. Operant conditioning lebih menekankan pada hubungan antara perilaku dan konsekuensinya.

Dalam kehidupan sehari-hari, operant conditioning memainkan peran penting dalam membentuk perilaku individu. Melalui penerapan penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*), perilaku dapat dimodifikasi sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Penguatan

positif, seperti memberikan pujian atau hadiah setelah perilaku yang diinginkan, dapat meningkatkan frekuensi perilaku tersebut. Sebaliknya, hukuman yang diterapkan setelah perilaku yang tidak diinginkan dapat mengurangi kemungkinannya perilaku tersebut. Namun, Skinner menekankan bahwa penguatan lebih efektif daripada hukuman dalam membentuk perilaku yang diinginkan (Pambudi & Hoiriyah, 2020).

Penerapan operant conditioning tidak terbatas pada satu bidang saja (Afriana et al., 2022). Dalam pendidikan, misalnya, guru dapat menggunakan penguatan positif untuk mendorong siswa berperilaku baik dan mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi. Pemberian penghargaan atau pujian atas tugas yang diselesaikan dengan baik dapat memotivasi siswa untuk terus berprestasi. Selain itu, dalam pengasuhan anak, orang tua dapat menerapkan teknik ini untuk membentuk perilaku positif pada anak-anak mereka, seperti memberikan pujian ketika anak menunjukkan sikap sopan atau membantu pekerjaan rumah. Dalam manajemen organisasi, operant conditioning dapat digunakan untuk meningkatkan produktivitas karyawan dengan memberikan insentif atau bonus atas kinerja yang baik.

Pemahaman yang mendalam mengenai operant conditioning memungkinkan individu dan organisasi untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan perilaku positif. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini secara efektif, perilaku yang diinginkan dapat diperkuat, sementara perilaku yang tidak diinginkan dapat diminimalkan. Selain itu, penting untuk memahami bahwa timing dan konsistensi dalam pemberian penguatan atau hukuman sangat krusial untuk mencapai hasil yang optimal. Penguatan yang diberikan segera setelah perilaku yang diinginkan akan lebih efektif dibandingkan dengan penguatan yang ditunda. Demikian pula, konsistensi dalam penerapan konsekuensi akan membantu individu memahami hubungan antara perilaku dan konsekuensinya.

Artikel ini bertujuan untuk menggali lebih dalam prinsip-prinsip operant conditioning, metode penerapannya dalam berbagai konteks, serta hasil dan implikasinya dalam meningkatkan perilaku positif. Dengan memahami dan menerapkan teknik ini, diharapkan individu dan organisasi dapat membentuk perilaku yang lebih adaptif dan produktif, sehingga mencapai tujuan yang diinginkan secara lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Untuk memahami konsep operant conditioning, pendekatan kualitatif melalui analisis literatur digunakan sebagai metode utama. Sumber-sumber yang ditinjau meliputi buku teks psikologi, jurnal akademik, dan artikel terpercaya yang membahas teori operant conditioning serta penerapannya dalam berbagai konteks. Pendekatan ini mencakup beberapa langkah berikut:

1. **Identifikasi Prinsip Dasar:** Langkah pertama adalah menguraikan konsep-konsep fundamental dalam operant conditioning, yaitu reinforcement (penguatan), punishment (hukuman), dan shaping (pembentukan perilaku). Reinforcement bertujuan untuk meningkatkan frekuensi perilaku, sementara punishment bertujuan untuk menurunkannya. Shaping merupakan teknik membentuk perilaku baru dengan memberikan reinforcement secara bertahap terhadap perilaku yang mendekati perilaku yang diinginkan.
2. **Penerapan Teknik:** Tahap ini menjelaskan penggunaan berbagai jenis reinforcement dan punishment:

- **Reinforcement Positif:** Menambahkan stimulus positif setelah perilaku yang diinginkan untuk meningkatkan frekuensi perilaku tersebut. Contohnya, memberikan pujian kepada siswa setelah menyelesaikan tugas dengan baik.
 - **Reinforcement Negatif:** Menghilangkan stimulus negatif sebagai konsekuensi dari perilaku yang diinginkan untuk meningkatkan frekuensi perilaku tersebut. Misalnya, mengurangi beban pekerjaan rumah ketika siswa menunjukkan peningkatan dalam prestasi akademik.
 - **Punishment Positif:** Menambahkan stimulus negatif setelah perilaku yang tidak diinginkan untuk mengurangi frekuensi perilaku tersebut. Contohnya, memberikan tugas tambahan kepada siswa yang melanggar aturan kelas.
 - **Punishment Negatif:** Menghilangkan stimulus positif sebagai konsekuensi dari perilaku yang tidak diinginkan untuk mengurangi frekuensi perilaku tersebut. Misalnya, mencabut hak istirahat bagi siswa yang tidak mengerjakan tugas (Kirsch et al., 2004).
3. **Studi Kasus:** Analisis ini melibatkan peninjauan contoh penerapan operant conditioning dalam konteks pendidikan dan pengasuhan anak. Misalnya, penggunaan sistem token economy di kelas, di mana siswa mendapatkan token sebagai penghargaan atas perilaku positif yang kemudian dapat ditukar dengan hadiah. Dalam pengasuhan, orang tua dapat menerapkan time-out sebagai bentuk punishment negatif untuk mengurangi perilaku tantrum pada anak.

Melalui analisis literatur yang komprehensif, metode ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai prinsip dan penerapan operant conditioning dalam berbagai situasi, khususnya dalam upaya meningkatkan perilaku positif.

HASIL

Hasil analisis dan implementasi teori operant conditioning menunjukkan bahwa *reinforcement* positif merupakan metode paling efektif dalam membentuk dan meningkatkan perilaku positif. Dibandingkan dengan hukuman, *reinforcement* positif tidak hanya mendorong perilaku baik tetapi juga menciptakan hubungan emosional yang lebih sehat antara pelaku dan penerima konsekuensi. Berikut beberapa contoh penerapannya:

1. Dalam Pengasuhan Anak

Orang tua yang memberikan pujian atau hadiah kecil, seperti waktu bermain tambahan, setelah anak melakukan perilaku yang diinginkan, mendapati bahwa perilaku tersebut lebih sering diulang. Misalnya, seorang anak yang diberi pujian karena membantu pekerjaan rumah tangga merasa dihargai dan terdorong untuk terus melakukannya. Ini memperkuat kebiasaan positif tanpa menciptakan tekanan psikologis.

2. Dalam Pendidikan:

Guru yang memberikan penghargaan, seperti pujian verbal, tanda bintang, atau penghargaan berbasis sistem *token economy*, melihat peningkatan motivasi belajar siswa. Contoh nyata adalah siswa yang aktif berpartisipasi dalam diskusi kelas menjadi lebih termotivasi setelah menerima pengakuan dari guru. Sistem penghargaan ini tidak hanya meningkatkan perilaku disiplin tetapi juga memupuk suasana belajar yang menyenangkan.

3. Dalam Organisasi:

Di tempat kerja, insentif seperti bonus, kenaikan gaji, atau pengakuan prestasi dapat meningkatkan produktivitas karyawan. Penelitian menunjukkan bahwa karyawan yang merasa dihargai atas kontribusinya cenderung lebih loyal dan termotivasi untuk mencapai target perusahaan. Pemberian penghargaan berbasis prestasi juga mendorong budaya kerja positif dan kolaboratif.

Sebaliknya, meskipun hukuman dapat digunakan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, efeknya sering kali bersifat sementara dan dapat menimbulkan dampak negatif seperti kecemasan, rasa rendah diri, atau perlawanan. Misalnya, siswa yang dihukum karena terlambat mungkin merasa malu atau tidak nyaman, yang justru dapat memperburuk motivasi belajarnya jika hukuman tidak disampaikan secara bijaksana. Oleh karena itu, penerapan hukuman memerlukan kehati-hatian agar tidak menimbulkan efek samping yang merugikan.

PEMBAHASAN

Prinsip utama dari operant conditioning adalah bahwa konsekuensi yang mengikuti perilaku akan memengaruhi kemungkinan perilaku tersebut terjadi kembali di masa depan. Perilaku yang menghasilkan konsekuensi menyenangkan lebih cenderung diulang, sementara perilaku yang diikuti oleh konsekuensi tidak menyenangkan cenderung berkurang. Ini menjadi landasan dalam penerapan penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*).

Keunggulan Reinforcement Positif:

Penguatan positif terbukti paling efektif karena memperkuat hubungan antara perilaku yang diinginkan dengan hasil yang menyenangkan. Ketika seseorang menerima penghargaan atas tindakan tertentu, ia merasa dihargai dan didorong untuk mengulangi tindakan tersebut. Efeknya juga lebih tahan lama dibandingkan metode lainnya, karena tidak ada unsur tekanan psikologis yang dapat memicu penolakan.

Sebagai contoh, seorang anak yang mendapat apresiasi setiap kali berbagi mainan dengan temannya akan cenderung memupuk sikap berbagi sebagai kebiasaan. Dalam konteks lain, seperti di tempat kerja, karyawan yang diberi pengakuan atas ide kreatifnya merasa termotivasi untuk terus memberikan kontribusi serupa. Hal ini menunjukkan bahwa reinforcement positif tidak hanya meningkatkan perilaku tetapi juga membangun hubungan interpersonal yang lebih baik.

Reinforcement

Negatif:

Reinforcement negatif juga dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku positif, tetapi sering kali menghasilkan perasaan ketidaknyamanan sementara. Misalnya, seorang guru yang mengurangi jumlah pekerjaan rumah siswa yang menunjukkan peningkatan kinerja dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar. Namun, strategi ini harus digunakan dengan hati-hati agar tidak menciptakan rasa ketergantungan atau persepsi negatif terhadap proses belajar itu sendiri.

Efek Samping Hukuman:

Penggunaan hukuman, meskipun efektif dalam mengurangi perilaku negatif, sering kali menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan. Hukuman yang berlebihan atau tidak relevan dapat menyebabkan stres, perasaan tertekan, atau bahkan perlawanan. Dalam pengasuhan,

misalnya, hukuman yang diterapkan tanpa penjelasan dapat menyebabkan anak merasa bingung dan kehilangan kepercayaan diri. Oleh karena itu, hukuman harus digunakan sebagai upaya terakhir dan disertai dengan penjelasan yang mendidik.

Shaping untuk Perilaku Kompleks:

Dalam situasi tertentu, shaping menjadi metode yang sangat efektif untuk mengembangkan perilaku kompleks. Teknik ini melibatkan pemberian reinforcement secara bertahap pada setiap langkah kecil yang mendekati perilaku yang diinginkan. Contohnya, seorang pelatih anjing yang ingin melatih hewan untuk mengambil barang dapat memberikan hadiah setiap kali anjing mendekati, menyentuh, atau membawa barang tersebut. Dengan pendekatan ini, perilaku kompleks dapat tercapai tanpa menciptakan tekanan bagi subjek.

Faktor Kontekstual:

Penerapan operant conditioning harus mempertimbangkan faktor-faktor seperti usia, kebutuhan individu, dan konteks sosial. Penguatan yang cocok untuk anak-anak, misalnya, mungkin berbeda dengan yang efektif untuk orang dewasa. Timing dan konsistensi juga merupakan elemen penting dalam operant conditioning. Penguatan yang diberikan segera setelah perilaku yang diinginkan akan lebih efektif dibandingkan penguatan yang tertunda. Secara keseluruhan, operant conditioning adalah pendekatan yang sangat fleksibel dan dapat diterapkan dalam berbagai konteks, mulai dari pendidikan hingga manajemen organisasi. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsipnya secara bijaksana, individu dan organisasi dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan perilaku positif dan mencapai tujuan yang diinginkan dengan lebih efektif.

KESIMPULAN

Operant conditioning adalah teori pembelajaran yang menekankan pengaruh konsekuensi terhadap perilaku individu. Teknik ini, yang dikembangkan oleh B.F. Skinner, terbukti efektif dalam membentuk dan meningkatkan perilaku positif melalui penerapan *reinforcement* dan *punishment*. Dari berbagai studi dan penerapan praktis, *reinforcement* positif menjadi metode yang paling efektif karena memperkuat hubungan antara perilaku yang diinginkan dan konsekuensi yang menyenangkan tanpa menimbulkan tekanan psikologis.

Penerapan operant conditioning memiliki cakupan yang luas, mulai dari pengasuhan anak, pendidikan, hingga manajemen organisasi. Dalam pengasuhan, penghargaan sederhana seperti pujian dapat memperkuat kebiasaan baik anak. Di dunia pendidikan, pemberian penghargaan kepada siswa yang berprestasi meningkatkan motivasi belajar. Sementara itu, dalam konteks organisasi, insentif seperti bonus atau pengakuan kinerja mendorong produktivitas karyawan.

Meskipun hukuman dapat mengurangi perilaku negatif, efek sampingnya, seperti kecemasan atau perlawanan, sering kali menjadi tantangan. Oleh karena itu, hukuman sebaiknya digunakan secara bijaksana dan disertai dengan penjelasan edukatif. Di sisi lain, metode *shaping* memungkinkan pengembangan perilaku kompleks melalui langkah-langkah bertahap yang diperkuat secara konsisten.

Operant conditioning menuntut perhatian terhadap faktor kontekstual seperti usia, kebutuhan individu, dan lingkungan sosial untuk mencapai hasil yang optimal. Timing dan konsistensi dalam pemberian konsekuensi juga menjadi elemen penting. Dengan penerapan

yang tepat, teori ini dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan perilaku positif, baik di tingkat individu maupun kelompok, sehingga membantu mencapai tujuan secara lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriana, S., Husna Ramadhana, N., & Pratiwi, Y. (2022). Analisis Teori Operant Conditioning B.F Skinner Terhadap Kemandirian Belajar Peserta Didik Selama Masa Pandemi Covid-19. *Modeling Jurnal Progam Studi PGMi UIN Sunan Kalijaga*, 9(September), 1–16.
- Kirsch, I., Lynn, S. J., Vigorito, M., & Miller, R. R. (2004). The Role of Cognition in Classical and Operant Conditioning. *Journal of Clinical Psychology*, 60(4), 369–392. <https://doi.org/10.1002/jclp.10251>
- Pambudi, S., & Hoiriyah, N. (2020). Penerapan Teori Operant Conditioning B.F. Skinner Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) Di Sekolah. *Al-Hikmah: Jurnal Studi Islam*, 1(2), 150–165. <http://ejournal.kopertais4.or.id/sasambo/index.php/alhikmah/article/view/3922>
- Safira, E., Fitriani, W., & Mahmud Yunus Batusangkar, U. (2024). Analisis Penerapan Teori Belajar Operant Conditioning. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 366–374.