

# MOTIVASI SEBAGAI PENGUBAHAN PERILAKU

Lis Yulianti Syafrida Siregar

Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan  
Email: [lissiregar24@gmail.com](mailto:lissiregar24@gmail.com)

## Abstract

Motivation is encouragement that came from humans with awareness or unawareness for doing something that concerns with a certain purpose. As we know the behavior of humans is influenced by motivation or encouragement for the importance that accomplishes requirement from an individual. Alteration of behavior is the psychology that relates to the analysis and changing of human behavior

**Keyword:** *motivation; behavior; psychology.*

## Abstrak

Motivasi adalah dorongan yang datang dari manusia dengan kesadaran atau ketidaksadaran untuk melakukan sesuatu yang berkaitan dengan tujuan tertentu. Seperti kita ketahui perilaku manusia dipengaruhi oleh motivasi atau dorongan untuk kepentingan yang memenuhi kebutuhan dari seorang individu. Perubahan perilaku adalah psikologi yang berhubungan dengan analisis dan perubahan perilaku manusia

**Kata kunci:** *motivasi; perilaku; psikologi.*

## PENDAHULUAN

Motivasi merupakan sebuah dorongan yang muncul dalam diri seseorang. Bahkan munculnya aktivitas manusia tidak terlepas dengan adanya motivasi. Berikut ini penulis akan mencoba untuk menjelaskan tentang motivasi sebagai perubahan perilaku manusia. Dengan demikian ada hubungan antara motivasi dengan tindakan perilaku seseorang dalam bentuk yang bersesuaian. Berbicara tentang motivasi berikut ini akan dibahas tentang teori-teori tentang

motivasi kaitannya dengan tampilan perilaku manusia. Kajian ini tentu dimulai dari pemaparan materi tentang apa itu motivasi, jenis, tujuan, dan teori tentang motivasi. Pastinya, keseluruhan dorongan, keinginan, kebutuhan, dan daya yang sejenis yang mengarahkan perilaku merupakan motivasi. Motivasi juga diartikan suatu variabel penyalang yang digunakan untuk menimbulkan faktor-faktor tertentu di dalam diri manusia.

## KAJIAN PUSTAKA

### A. Motivasi

#### 1. Pengertian Motivasi

Menurut para ahli psikologi, motivasi berasal dari bahasa Inggris yakni *motivation*, yang berarti dorongan untuk melakukan suatu pekerjaan (*The main motivation for working*).<sup>1</sup> Dalam kamus besar bahasa Indonesia, motivasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu.<sup>2</sup> Sedangkan pengertian lain motivasi adalah keseluruhan dorongan, keinginan, kebutuhan, dan daya yang sejenis yang mengarahkan perilaku. Motivasi juga diartikan suatu variabel penyalang yang digunakan untuk menimbulkan faktor-faktor tertentu di dalam organisme. Yang membangkitkan, mengelola, mempertahankan, dan menyalurkan tingkahlaku menuju satu sasaran.<sup>3</sup>

Menurut James O. Whittar memberikan pengertian secara umum mengenai istilah "motivasi" di bidang psikologi. Ia menyatakan bahwa motivasi adalah atau keadaan yang mengaktifkan kondisi-kondisi atau memberikan dorongan kepada makhluk untuk bertingkah laku mencapai tujuan yang ditimbulkan oleh motivasi tersebut.<sup>4</sup>

Menurut Mc. Donald, motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "*feeling*" dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dari pengertian yang dikemukakan Mc. Donald ini mengandung tiga elemen penting.

- a. Bahwa motivasi mengawali terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia.
- b. Motivasi ditandai dengan munculnya, rasa (*feeling*) afeksi seseorang.

---

<sup>1</sup>M.Dawam Rahardjo. *Pesantren dan Pembaharuanuan* (Jakarta: LP3 ES, 1974), hlm. 62.

<sup>2</sup>Departemen Pendidikan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2001), hlm. 756.

<sup>3</sup>Abdul Mujib, Jusub Mudzakir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2002), hlm. 243.

<sup>4</sup>Wasti Soemanto. *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: PT Asdi Mahasatya, 2006), hlm. 205.

- c. Motivasi akan dirangsang karena ada tujuan.<sup>5</sup>

Menurut pengertian motivasi di atas, motivasi mengandung tiga komponen pokok yaitu menggerakkan, mengarahkan, dan menopang tingkah laku manusia.

- a. Menggerakkan berarti menimbulkan kekuatan pada individu.  
b. Motivasi juga mengarahkan atau menyalurkan tingkah laku. Dengan demikian ia menyediakan suatu orientasi tujuan.  
c. Untuk menjaga dan menopang tingkah laku lingkungan sekitar harus menguatkan intensitas dan arah dorongan-dorongan dan kekuatan-kekuatan individu.<sup>6</sup>

## 2. Jenis-jenis Motivasi

Motivasi terdiri atas dua macam, yaitu motivasi *intrinsik* dan motivasi *ekstrinsik*. Yang dimaksud dengan motivasi *intrinsik* adalah motivasi-motivasi yang timbul dalam diri individu sendiri tanpa ada paksaan dorongan dari orang lain, tetapi atas kemauan sendiri, dan tidak usah dirangsang dari luar.<sup>7</sup> Misalnya seorang siswa gemar mempelajari pendidikan agama Islam, tidak usah ada yang mendorong, ia betul-betul ingin mendapatkan pengetahuan agama, nilai atau keterampilan untuk mengubah tingkah lakunya, bukan untuk mendapat pujian. Perlu diketahui bahwa motivasi *intrinsik* ini akan memiliki tujuan menjadi orang yang terdidik yang berpengetahuan, yang ahli dalam bidang studi tertentu.<sup>8</sup>

Motivasi *ekstrinsik* adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar. Misalnya seorang siswa rajin mempelajari materi pendidikan agama Islam karena akan dilaksanakannya ujian. Dilihat dari fungsinya motivasi ekstrinsik ini cukup penting sebab keadaan siswa itu selalu berubah dan mungkin sebagai pelengkap dengan motivasi intrinsik sehingga tujuan belajar akan semakin dikejar.

Menurut Woodworth dan Marquis sebagaimana dikutip oleh Sardiman A. M. menggolongkan motivasi menjadi tiga macam:

- a) Motivasi yang berupa kebutuhan-kebutuhan organis, artinya motivasi yang berkaitan dengan kebutuhan-kebutuhan dalam, seperti makan, minum, kebutuhan gerak, dan istirahat.  
b) Motivasi darurat, maksudnya motivasi yang berupa dorongan untuk menyelamatkan diri, dorongan membalas, dorongan untuk berusaha, dorongan untuk mengejar dan sebagainya. Motivasi ini timbul jika situasi menuntutnya. Timbulnya kegiatan yang cepat dan kuat dari diri manusia. Motivasi ini timbul atas keinginan seseorang, karena ada rangsangan dari luar dirinya.

---

<sup>5</sup> Sardiman AM. *Intraksi & Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2001), hlm. 71-72.

<sup>6</sup> Ngalim Purwanto. *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: PT Remaja Rosda Karya, 2000), hlm. 72.

<sup>7</sup> Moh. Uzer Usman. *Menjadi Guru Profesional* (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2006), hlm. 29.

<sup>8</sup> Sardiman AM, *Intraksi...*, hlm. 90.

- c) Motivasi objektif, yaitu motivasi yang diarahkan kepada objek atau tujuan tertentu di sekitar kita. Motivasi ini mencakup untuk eksplorasi, manipulasi, menaruh minat. Motivasi ini timbul karena dorongan untuk menghadapi secara efektif.

### 3. Tujuan Motivasi

Secara umum dapat dikatakan bahwa tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginan dan kemauannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau tujuan tertentu. Bagi seorang guru, tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau memacu para siswa agar timbul keinginan dan kemauan untuk meningkatkan prestasi belajarnya sehingga tercapai tujuan pendidikan sesuai dengan yang diharapkan dan ditetapkan didalam kurikulum sekolah.

Sebagai contoh, seorang guru memberikan pujian kepada seorang siswa yang maju ke depan kelas dan dapat mengerjakan hitungan matematika di papan tulis. Dengan pujian itu, dalam diri anak tersebut timbul rasa percaya pada diri sendiri, di samping itu timbul keberaniannya sehingga ia tidak takut dan malu lagi jika maju ke depan kelas. Untuk menghilangkan perasaan takabur dan menimbulkan rasa kasih mengasihi di antara anak-anaknya, seorang ayah sengaja membelikan buku untuk dibaca oleh anak-anaknya. Dengan membaca buku tersebut yang berisi tentang kehidupan, diharapkan anak-anak dapat menilai dan sekaligus menghayatinya. Dengan adanya penilaian dan penghayatan itu, diharapkan anak-anak tergerak hatinya untuk meniru perbuatan-perbuatan yang baik dan membenci perbuatan dan sifat yang buruk.<sup>9</sup>

### 4. Teori Motivasi

Adapun beberapa teori motivasi yang biasa diungkapkan oleh para tokoh psikologi adalah sebagai berikut :

#### 1. Teori Hedonisme

Hedonisme adalah bahasa Yunani yang berarti kesukaan, kesenangan atau kenikmatan. Hedonisme adalah suatu aliran di dalam filsafat yang memandang bahwa tujuan hidup yang utama pada manusia adalah mencari kesenangan yang bersifat duniawi. Pada awal abad ke-17, Hobbes menyatakan bahwa apapun alasannya yang

---

<sup>9</sup> Ngalim Purwantot, *Psikologi Pendidikan ....*, hlm. 73.

diberikan seseorang untuk perilakunya, sebab-sebab terpendam dari semua perilaku itu adalah kecenderungan untuk mencari kesenangan dan menghindari kesusahan.

Oleh karenanya, setiap menghadapi persoalan yang perlu pemecahan, manusia cenderung memilih alternatif pemecahan yang dapat mendatangkan kesenangan daripada yang mengakibatkan kesukaran, kesulitan dan penderitaan.

#### 1) Teori Naluri (Psikoanalisis)

Naluri merupakan suatu kekuatan biologis bawaan, yang mempunyai anggota tubuh untuk berlaku dengan cara tertentu dalam keadaan tepat.

Menurut teori naluri, seseorang tidak memilih tujuan dan perbuatan, akan tetapi dikuasai oleh kekuatan-kekuatan bawaan yang menentukan tujuan dan perbuatan yang akan dilakukan.

Pada dasarnya manusia memiliki tiga dorongan nafsu pokok yang dalam hal ini disebut juga naluri, yaitu:

- a) Dorongan nafsu (naluri) mempertahankan diri
- b) Dorongan nafsu (naluri) mengembangkan diri
- c) Dorongan nafsu (naluri) mengembangkan / mempertahankan jenis.<sup>10</sup>

Sering kali kita temukan seseorang bertindak melakukan sesuatu karena didorong lebih dari satu naluri pokok sekaligus. Sehingga sukar bagi kita menentukan naluri pokok mana yang lebih dominan mendorong orang tersebut melakukan tindakan yang demikian itu.

#### 2) Teori Reaksi yang Dipelajari

Teori ini berpandangan bahwa tindakan atau perilaku manusia tidak berdasarkan naluri-naluri, tetapi berdasarkan pola-pola tingkah laku yang dipelajari dan kebudayaan di tempat orang itu hidup. Orang belajar paling banyak dari lingkungan kebudayaan di tempat ia hidup dan dibesarkan.

Oleh karena itu, teori ini disebut juga teori lingkungan kebudayaan. Menurut teori ini, apabila seorang pemimpin atau seorang pendidik akan

---

<sup>10</sup> *Ibid.*, hlm. 75.

memotivasi anak buah atau anak didik itu hendaknya mengetahui benar-benar latar belakang kehidupan dan kebudayaan orang –orang yang dipimpinya.

Mengetahui latar belakang kebudayaan seseorang kita dapat mengetahui pola tingkah lakunya dan dapat memahami pula mengapa ia bereaksi atau bersikap yang mungkin berbeda dengan orang lain dalam menghadapi suatu masalah.

### 3) Teori Daya Pendorong

Teori ini merupakan perpaduan antara “teori naluri” dengan “teori reaksi yang dipelajari”. Daya pendorong adalah semacam naluri, tetapi hanya suatu dorongan kekuatan yang luas terhadap suatu arah yang umum. Misalnya suatu daya pendorong pada jenis kelamin yang lain. Semua orang dalam semua kebudayaan mempunyai daya pendorong pada jenis kelamin yang lain. Namun cara-cara yang digunakan dalam mengejar kepuasan terhadap daya pendorong tersebut berlain-lainan bagi tiap individu menurut latar belakang kebudayaan masing-masing.

### 4) Teori Kebutuhan

Teori motivasi yang sekarang ini banyak dianut orang adalah teori kebutuhan. Teori ini beranggapan bahwa tindakan yang dilakukan oleh manusia pada hakekatnya adalah untuk memahami kebutuhannya, lebih kebutuhan fisik maupun kebutuhan psikis. Oleh karena itu, menurut teori ini apabila seorang pemimpin ataupun pendidik bermaksud memberikan motivasi kepada seseorang, ia harus berusaha mengetahui terlebih dahulu apa kebutuhan-kebutuhan orang yang akan dimotivasinya.<sup>11</sup>

## 5. Fungsi Motivasi

Fungsi motivasi secara umum dapat di bagi menjadi:

- a. Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan di kerjakan.

---

<sup>11</sup> *Ibid.*, hlm. 76-77.

- b. Menentukan arah perbuatan, yakni ke arah tujuan yang hendak di capai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus di kerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
- c. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus di kerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan mengisiahkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.<sup>12</sup>

Motivasi memiliki dua fungsi yaitu: pertama mengarahkan atau di *rectional functional*, dan yang ke dua mengaktifkan dan meningkatkan atau *activating and energizing*. Dalam mengarahkan kegiatan, motivasi berperan mendekatkan atau menjauhkan individu dari sasaran yang dicapai. Apa bila suatu sasaran atau tujuan merupakan sesuatu yang di inginkan oleh individu, maka motivasi berperan mendekatkan. Dan apabila sasaran tidak diinginkan individu, maka motivasi berperan menjauhkan sasaran. Karena motivasi berkenaan dengan kondisi yang cukup kompleks, bahwa mungkin juga bahwa motivasi tersebut sekaligus berperan mendekatkan dan menjauhkan sasaran.<sup>13</sup>

Motivasi juga dapat berfungsi mengaktifkan atau meningkatkan kegiatan. Suatu perbuatan atau kegiatan yang tidak bermotif atau motifnya dan kemungkinan besar tidak akan membawa hasil. Sebaliknya apa bila movasinya besar atau kuat, maka akan di lakukan dengan sungguh-sungguh, terarah, dan penuh semangat, sehingga ke mungkinan akan berhasil lebih besar.

## 6. Bentuk-Bentuk Pemberian Motivasi

Adapun bentuk-bentuk motivasi yang dapat diberikan kepada anak adalah sebagai berikut:

### a. Contoh Tauladan

Tauladan atau “modelling” adalah “contoh tauladan dari perbuatan dan tindakan sehari-hari dari orangtua kepada anaknya”. anak-anak merupakan peniru terbesar di dunia ini. Mereka akan meniru apa yang dilihat dan menyimpan apa yang mereka dengar. Contoh teladan dapat lebih efektif dari pada kata-kata, karena teladan menyediakan isyarat-isyarat non verbal yang berarti menyediakan contoh yang jelas untuk ditiru.

---

<sup>12</sup> Sardiman AM. hlm. 83.

<sup>13</sup> Nana Soodih Sukmadinata. *Psikologi Proses Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2004), hlm. 62.

Bahwa tingkah laku, cara berbuat dan berbicara akan ditiru oleh anak. Dengan teladan ini, lahirlah gejala identifikasi positif, yakni penyamaan diri dengan orang yang ditiru. Identifikasi positif itu penting sekali dalam pembentukan kepribadian. Karena itulah teladan merupakan alat pendidikan yang utama, sebab terikat erat dalam pergaulan dan berlangsung secara wajar..

b. Anjuran dan Perintah

Anjuran adalah “saran atau ajakan untuk berbuat atau melakuakn sesuatu yang berguna”. Misalnya, anjuran untuk belajar setiap hari, anjuran untuk selalu menepati waktu, anjuran untuk berhemat dan lain sebagainya. Anjuran yang di berikan oleh orangtua kepada putra-putrinya diupayakan mampu mendorong ke arah yang diinginkan oleh orangtua. Anjuran yang lebih keras di sebut perintah.

Perintah adalah “suatu keharusan untuk berbuat atau melakukan sesuatu”. Perintah orangtua adalah tindakan orangtua menyuruh putra-putrinya melakukan sesuatu yang diharapkan untuk mencapai tujuan tertentu. Perintah sebagai pembentuk disiplin secara positif. Disiplin di perlukan dalam pembentukan kepribadian, terutama karena nanti akan menjadi disiplin sendiri, dengan menanamkan disiplin dari luar terlebih dahulu.

Misalnya saja, perintah orangtua untuk sholat tepat waktu, maka dengan sendirinya putra-putrinya akan disiplin melaksanakan sholat.

c. Teguran dan Peringatan

Teguran diberikan kepada anak yang baru satu atau dua kali melakukan pelanggaran. Jika seorang anak telah mengetahui tentang suatu hal, namun masih melakukan kesalahan, maka perbuatan anak itu dapat dikatakan pelanggaran. Satu hal yang perlu disadari, bahwa manusia bersifat tidak sempurna, maka kemungkinan-kemungkinan untuk berbuat khilaf dan salah. Penyimpangan-penyimpangan dari anjuran selalu ada, lagi pula perlu diperhatikan bahwa anak-anak bersifat pelupa, cepat melupakan larangan-larangan atau perintah yang baru saja diberikan padanya. Karenanya sebelum kesalahan itu berlangsung lebih jauh, perlu adanya koreksi atau teguran. Teguran dapat berupa kata-kata, tetapi dapat juga berupa isyarat-isyarat, misalnya pandangan mata yang tajam, dan lengan menunjuk lewat jari, dan sebagainya.

Peringatan diberikan kepada anak yang telah beberapa kali melakukan pelanggaran dan telah di berikan teguran pula atas pelanggarannya. Dalam memberikan peringatan ini, biasanya di sertai dengan ancaman akan sangsinya.

Suatu peringatan haruslah diberikan sekali atau dua kali dan sedapat mungkin menyenangkan, secara pribadi antara anak dengan orangtua saja, tenang dan obyektif sesuai dengan fakta.

d. Larangan dan Ancaman

Larangan merupakan suatu keharusan untuk tidak melakukan sesuatu yang merugikan. Walaupun larangan dapat berakibat negative, namun larangan dapat mengarahkan anak dari hal-hal yang kurang disukai orang tua.

Ancaman merupakan tindakan mengoreksi secara keras tingkah laku anak yang tidak di harapkan dan di sertai perjanjian jika terulang lagi akan dikenakan hukuman atau sangsi. Ancaman lazimnya akan menimbulkan ketakutan, dan melahirkan kemungkinan anak menerima karena mengerti dan penuh kesadaran atau anak menerima karena takut atau anak didik menolak karena tidak mau dipaksa. Ancaman dianjurkan jangan di biasakan dan digunakan hanya pada saat yang tepat saja.

e. Hukuman

Hukuman adalah tindakan yang dijatuhkan kepada anak secara sadar dan sengaja sehingga menimbulkan nestapa. Dan dengan adanya nestapa itu anak akan menjadi sadar perbuatannya dan berjanji di dalam hatinya untuk tidak mengulanginya.

Bentuk hukuman itu sendiri dapat berupa hukuman badan, hukuman perasaan (diejek, dipermalukan, dimaki) dan hukuman intelektual. Hukuman intelektual nampak lebih baik dilakukan, dalam hal ini anak diberi kegiatan tertentu sebagai hukuman berdasarkan alasan bahwa kegiatan tersebut akan berlangsung membewanya ke perbaikan proses belajarnya. Sebaliknya hukuman badan dan perasaan terkadang bisa mengganggu hubungan kasih sayang antara orang tua dengan anak didik.

f. Pujian

Pujian adalah satu bentuk ganjaran yang paling mudah dilaksanakan. Pujian dapat berupa kata-kata seperti, baik, bagus, bagus sekali, dan sebagainya. Tetapi dapat berupa kata-kata yang bersifat sugestif. Di samping yang berupa kata-kata pujian dapat pula berupa isyarat-isyarat atau pertanda-pertanda, misalnya dengan menunjukkan ibu jari (jempol), dengan menepuk bahu anak, dengan tepuk tangan dan sebagainya. Memuji anak berarti menunjukkan harga atau nilai dari sifat-sifat mereka, kesanggupan dan prestasi mereka. Pujian termasuk tanda kepada anak, bahwa orang tua menilai dan menghargai perbuatan atau usaha-usaha mereka.

g. Hadiah

Yang dimaksud dengan hadiah ialah ganjaran yang berbentuk pemberian yang berupa barang. Ganjaran yang berupa pemberian barang ini disebut juga ganjaran materiil. Pemberian ganjaran yang berupa barang ini sering mendatangkan pengaruh yang negatif pada belajar anak, yaitu bahwa hadiah itu menjadi tujuan dari belajar anak. Anak belajar bukan karena ingin menambah pengetahuan, tetapi belajar dengan tujuan ingin mendapatkan hadiah. Apalagi tujuan untuk mendapatkan hadiah ini tidak bisa tercapai, maka anak akan kendur belajarnya. Oleh karena itu, pemberian hadiah berupa barang ini lebih baik jangan sering dilakukan. Berilah hadiah berupa barang ini jika dianggap memang perlu dan pilihlah pada saat yang tepat.<sup>14</sup>

## B. Perilaku

Sebelum menjelaskan tentang perilaku maka berikut ini akan dibahas tentang hal-hal yang berkenaan dengan perilaku.

### 1. Pengertian Perilaku

Perilaku adalah merupakan perbuatan/tindakan dan perkataan seseorang yang sifatnya dapat diamati, digambarkan dan dicatat oleh orang lain ataupun orang yang melakukannya. Perilaku mempunyai beberapa dimensi:

- a. fisik, dapat diamati, digambarkan dan dicatat baik frekuensi, durasi dan intensitasnya
- b. ruang, suatu perilaku mempunyai dampak kepada lingkungan (fisik maupun sosial) dimana perilaku itu terjadi

---

<sup>14</sup> [http://sobatbaru.blogspot.com/2020/10/tinjauan-tentang. Motivasi-orang tua](http://sobatbaru.blogspot.com/2020/10/tinjauan-tentang-Motivasi-orang-tua). Akses 8 Oktober 2020

- c. waktu, suatu perilaku mempunyai kaitan dengan masa lampau maupun masa yang akan datang.

Perilaku diatur oleh prinsip dasar perilaku yang menjelaskan bahwa ada hubungan antara perilaku manusia dengan peristiwa lingkungan. Perubahan perilaku dapat diciptakan dengan merubah peristiwa didalam lingkungan yang menyebabkan perilaku tersebut.

Perilaku dapat bersifat *covert* ataupun *overt*

- a. *overt* artinya nampak (dapat diamati dan dicatat)
- b. *covert* artinya tersembunyi (hanya dapat diamati oleh orang yang melakukannya)

Fokus perubahan perilaku kepada perilaku yang dapat diamati (perilaku *overt*)

## 2. Pengertian Perubahan Perilaku

Pengubahan perilaku adalah suatu bidang psikologi yang berkaitan dengan analisa dan perubahan perilaku manusia. Analisa artinya mengidentifikasi hubungan fungsional antara lingkungan dengan perilaku tertentu untuk memahami alasan suatu perilaku terjadi. Pengubahan berarti mengembangkan dan mengimplementasikan prosedur perubahan perilaku untuk membantu orang merubah perilakunya (merubah peristiwa-peristiwa lingkungan yang mempengaruhi perilaku)

Pengubahan perilaku adalah penerapan yang terencana dan sistematis dari prinsip belajar yang telah ditetapkan untuk mengubah perilaku maladaptif. Perilaku maladaptif adalah perilaku yang mempunyai ciri sebagai berikut: menimbulkan akibat yang tidak menyenangkan bagi pelaku maupun lingkungannya, tidak sesuai dengan peranan dan fungsi individu pelakunya, tidak sesuai dengan stimulus yang dimunculkan oleh lingkungannya

## 3. Karakter Perubahan Perilaku

Fokus kepada perilaku (prosedur perubahan perilaku dirancang untuk merubah perilaku bukan merubah karakter atau sifat seseorang)

- a. Perilaku yang dirubah disebut target perilaku meliputi perilaku yang berlebihan atau perilaku yang tidak/kurang dimiliki oleh orang

- b. Prosedurnya didasarkan kepada prinsip-prinsip *behavioral*. Perubahan perilaku adalah penerapan prinsip-prinsip dasar yang awalnya berasal dari penelitian eksperimental dengan binatang dilaboratorium. Studi ilmiah tentang perilaku disebut analisis eksperimental perilaku atau analisis perilaku.
- c. Penekanannya kepada peristiwa-peristiwa didalam lingkungan. Perubahan perilaku meliputi asesmen dan perubahan peristiwa-peristiwa lingkungan yang mempunyai hubungan fungsional dengan perilaku
- d. *Treatment* dilakukan oleh orang didalam kehidupan sehari-hari. Perubahan perilaku akan lebih efektif apabila dikembangkan oleh orang-orang yang berada dilingkungan individu yang perilakunya menjadi target perubahan seperti guru, orangtua atau orang lain yang dilatih tentang perubahan perilaku
- e. Pengukuran perubahan perilaku. Melakukan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi dilakukan untuk melihat perubahan perilaku. Asesmen terus dilakukan setelah intervensi untuk melihat apakah perubahan perilaku yang sudah terjadi dapat terjaga.
- f. Mengabaikan peristiwa-peristiwa masa lalu sebagai penyebab perilaku. Penekanan perubahan perilaku kepada peristiwa-peristiwa lingkungan saat ini yang menjadi penyebab perilaku sebagai dasar pemilihan intervensi perubahan perilaku yang tepat.
- g. Menolak hipotesis yang mendasari penyebab perilaku. Skinner menjelaskan bahwa dugaan terhadap penyebab yang mendasari perilaku tidak pernah dapat diukur atau dimanipulasi untuk menunjukkan hubungan fungsional perilaku.

#### 4. Tujuan Perubahan Perilaku

Adapun yang menjadi tujuan dari perubahan perilaku adalah sebagai berikut:

- a) Membentuk atau meningkatkan perilaku yang tidak ada atau kurang dimiliki oleh individu
- b) Mengurangi atau menghentikan perilaku yang berlebihan (*behavioral excesses*)
- c) Mengurangi atau menghentikan perilaku maladaptif dan memelihara atau meningkatkan perilaku adaptif

### C. Keterkaitan antara motivasi dengan perubahan perilaku

Menurut Ajzen (2005) berdasarkan teori perilaku berencana, intensi merefleksikan keinginan individu untuk mencoba menetapkan perilaku, yang terdiri dari **tiga** determinan, yaitu:

- a) Sikap terhadap perilaku dipengaruhi oleh keyakinan bahwa perilaku tersebut akan membawa kepada hasil yang diinginkan atau tidak diinginkan. Individu yang memiliki keyakinan yang positif terhadap suatu perilaku akan memiliki kecenderungan untuk melakukan tindakan tersebut. Atau dengan kata lain, sikap yang mengarah pada perilaku ditentukan oleh konsekuensi yang ditimbulkan oleh perilaku, yang disebut dengan istilah keyakinan terhadap perilaku.
- b) Norma Subjektif
- c) Kontrol perilaku yang disadari. Keyakinan mengenai perilaku apa yang bersifat normatif (yang diharapkan orang lain) dan motivasi untuk bertindak sesuai dengan harapan normatif tersebut membentuk norma subjektif dalam individu. Keyakinan yang mendasari norma subjektif yang dimiliki individu disebut sebagai keyakinan normatif.

Motivasi merupakan suatu tenaga yang terdapat dalam diri manusia yang menimbulkan, mengarahkan, dan mengorganisasi tingkah laku (Perilaku). Perilaku ini timbul karena adanya dorongan faktor internal dan faktor eksternal. Perilaku dipandang sebagai reaksi atau respons terhadap suatu stimulus.

Woodworth mengungkapkan bahwa perilaku terjadi karena adanya motivasi atau dorongan (drive) yang mengarahkan individu untuk bertindak sesuai dengan kepentingan. Dorongan diaktifkan oleh adanya kebutuhan (need), dalam arti kebutuhan membangkitkan dorongan, dan dorongan ini pada akhirnya mengaktifkan atau memunculkan mekanisme atau tujuan yang ingin dicapai. Karena tanpa dorongan tadi tidak akan ada suatu kekuatan yang mengarahkan individu pada suatu mekanisme timbulnya perilaku. perilaku.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa motivasi sebagai penyebab dari timbulnya perilaku menurut konsep Woodworth mempunyai 3 (tiga) karakteristik, yaitu:

1. Intensitas; menyangkut lemah dan kuatnya dorongan sehingga menyebabkan individu berperilaku tertentu;

2. Pemberi arah; mengarahkan individu dalam menghindari atau melakukan suatu perilaku tertentu;
3. Persistensi atau kecenderungan untuk mengulang perilaku secara terus menerus.

Dengan kata lain, jika ketiga hal tersebut lemah, maka motivasi tak akan mampu menimbulkan perilaku. Pandangan lain dikemukakan oleh Hull yang menegaskan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh motivasi atau dorongan oleh kepentingan mengadakan pemenuhan atau pemuasan terhadap kebutuhan yang ada pada diri individu. Lebih lanjut dijelaskan bahwa perilaku muncul tidak semata-mata karena dorongan yang bermula dari kebutuhan individu saja, tetapi juga karena adanya *faktor belajar*. Faktor dorongan ini dikonsepsikan sebagai kumpulan energi yang dapat mengaktifkan tingkah laku atau sebagai motivasional faktor, dimana timbulnya perilaku menurut Hull adalah fungsi dari tiga hal yaitu: kekuatan dari dorongan yang ada pada individu; kebiasaan yang didapat dari hasil belajar; serta interaksi antara keduanya.

Berdasarkan uraian di atas, baik konsep yang dikemukakan Woodhworth maupun Hull menjelaskan bahwa motivasi berkaitan erat dengan perilaku. Motivasi merupakan suatu konstruk yang dimulai dari adanya *need* atau kebutuhan pada diri individu dalam bentuk energi aktif yang menyebabkan timbulnya dorongan dengan intensitas tertentu yang berfungsi mengaktifkan, memberi arah, dan membuat persisten (berulang-ulang) dari suatu *perilaku* untuk memenuhi kebutuhan yang menjadi penyebab timbulnya dorongan itu sendiri.

Berdasarkan sifatnya perilaku dapat dibedakan dua macam yaitu perilaku yang bersifat normatif dan perilaku yang bersifat subjektif. Mengenai perilaku apa yang bersifat normatif yaitu perilaku yang diharapkan orang lain dan motivasi untuk bertindak sesuai dengan harapan normatif tersebut membentuk norma subjektif dalam individu. Keyakinan yang mendasari norma subjektif yang dimiliki individu disebut sebagai keyakinan normatif.

Individu memiliki keyakinan bahwa individu atau kelompok tertentu akan menerima atau tidak menerima tindakan yang dilakukannya. Apabila individu meyakini apa yang menjadi norma kelompok, maka ia akan mematuhi dan membentuk perilaku yang sesuai dengan kelompoknya. Dapat disimpulkan, bahwa norma kelompok inilah yang membentuk norma subjektif dalam diri individu, yang akhirnya akan membentuk perilakunya.

Kontrol perilaku merupakan keyakinan tentang ada atau tidaknya faktor-faktor yang memfasilitasi dan menghalangi performansi perilaku individu. Kontrol perilaku ditentukan oleh pengalaman masa lalu dan perkiraan individu mengenai seberapa sulit atau mudahnya untuk melakukan perilaku yang bersangkutan. Keyakinan ini didasari oleh pengalaman terdahulu tentang perilaku tersebut, yang dipengaruhi oleh informasi dari orang lain, misalnya dari pengalaman orang-orang yang dikenal/teman-teman. Selain itu b. Norma Subjektif c. Kontrol Perilaku Yang Disadari juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang meningkatkan atau mengurangi kesulitan yang dirasakan jika melakukan tindakan atau perilaku tersebut.

Kontrol perilaku ini sangat penting artinya ketika rasa percaya diri seseorang sedang berada dalam kondisi lemah. Menurut teori perilaku berencana, keyakinan-keyakinan berpengaruh pada sikap terhadap perilaku tertentu, pada norma-norma subjektif, dan pada kontrol perilaku yang dihayati. Ketiga komponen ini berinteraksi dan menjadi determinan bagi intensi yang pada gilirannya akan menentukan apakah perilaku yang bersangkutan akan dilakukan atau tidak

Motivasi merupakan suatu tenaga yang terdapat dalam diri manusia yang menimbulkan, mengarahkan, dan mengorganisasi tingkah laku (Perilaku). Perilaku ini timbul karena adanya dorongan faktor internal dan faktor eksternal. Perilaku dipandang sebagai reaksi atau respons terhadap suatu stimulus.

Woodworth (mengungkapkan bahwa *perilaku* terjadi karena adanya motivasi atau dorongan (*drive*) yang mengarahkan individu untuk bertindak sesuai dengan kepentingan atau tujuan yang ingin dicapai. Karena tanpa dorongan tadi tidak akan ada suatu kekuatan yang mengarahkan individu pada suatu mekanisme timbulnya perilaku. Dorongan diaktifkan oleh adanya kebutuhan (*need*), dalam arti kebutuhan membangkitkan dorongan, dan dorongan ini pada akhirnya mengaktifkan atau memunculkan mekanisme perilaku.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa motivasi sebagai penyebab dari timbulnya perilaku menurut konsep Woodworth mempunyai 3 (tiga) karakteristik, yaitu:

1. Intensitas; menyangkut lemah dan kuatnya dorongan sehingga menyebabkan individu berperilaku tertentu;
2. Pemberi arah; mengarahkan individu dalam menghindari atau melakukan suatu perilaku tertentu;
3. Persistensi atau kecenderungan untuk mengulang perilaku secara terus menerus.

Dengan kata lain, jika ketiga hal tersebut lemah, maka motivasi tak akan mampu menimbulkan perilaku. Pandangan lain dikemukakan oleh Hull yang menegaskan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh motivasi atau dorongan oleh kepentingan mengadakan pemenuhan atau pemuasan terhadap kebutuhan yang ada pada diri individu. Lebih lanjut dijelaskan bahwa perilaku muncul tidak semata-mata karena dorongan yang bermula dari kebutuhan individu saja, tetapi juga karena adanya *faktor belajar*. Faktor dorongan ini dikonsepsikan sebagai kumpulan energi yang dapat mengaktifkan tingkah laku atau sebagai motivasional faktor, dimana timbulnya perilaku menurut Hull adalah fungsi dari tiga hal yaitu: kekuatan dari dorongan yang ada pada individu; kebiasaan yang didapat dari hasil belajar; serta interaksi antara keduanya.

## **PENUTUP**

Berdasarkan uraian di atas, baik konsep yang dikemukakan Woodworth maupun Hull menjelaskan bahwa motivasi berkaitan erat dengan perilaku. Motivasi merupakan suatu konstruk yang dimulai dari adanya need atau kebutuhan pada diri individu dalam bentuk energi aktif yang menyebabkan timbulnya dorongan dengan intensitas tertentu yang berfungsi mengaktifkan, memberi arah, dan membuat persisten (berulang-ulang) dari suatu perilaku untuk memenuhi kebutuhan yang menjadi penyebab timbulnya dorongan itu sendiri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- AM, Sardiman. *Intraksi & Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: PT Grafindo Persada, 2001
- Bahri Djamarah, Syaiful. *Pola Komunikasi Orangtua dan Anak Dalam Keluarga*, Jakarta: Rineka Cipta. 2004
- Daulay, Anwar Saleh. *Ilmu Pendidikan Jalur Sekolah Dan Luar Sekolah*, Medan: Jabal Rahmat, 1995
- Daulay, Haidir Putra. *Sejarah Pertumbuhan dan Pembaharuan Pendidikan Islam di Indonesia*, Jakarta: Renada Media Grup, 2007
- Departemen Agama RI. *Al- Quran dan Terjemahannya*, Semarang: Toha Putra, 1989
- Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2001

- Dradjad, Zakiah dkk. *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009
- Ihsan, Fuad. *Dasar-Dasar Kependidikan*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2003
- Kartono, Kartini. *Peranan Keluarga Memandu Anak*, Jakarta: Raja Wali Pres, 1982
- M.S, Wahyu. *Wawasan Ilmu Sosial Dasar*, Surabaya, Usaha Nasional, 1996
- Mujib, Abdul, Jusub Mudzakir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002
- Mulyasa. *Kurikulum Tingkat Satuan pendidikan*, Bandung Remaja Rosda Karya, 2006.
- Purwanto, Ngalim. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: PT. Remaja Rosda Karya, 2000
- Raharjo, M Dawam. *Pesantren dan Pembaharuan*, Jakarta: LP3ES, 1974.
- Sabri, Alisuf. *Ilmu Pendidikan*, Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1999
- Saleh dan Muhibb Abdul Wahab, Abdul Rahman. *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perpekstif Islam*, Jakarta: Kencana, 2004
- Soemanto, Wasti. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: PT Asdi Mahasatya, 2006
- Sukmadinata, Nana Saodih. *Psikologi Proses Pendidikan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2004
- Usman, Moh. Uzer. *Menjadi Guru Profesional*, Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2006