

## MODIFIKASI PERILAKU PENGHAPUSAN (EXTINCTION) PADA PERILAKU MEMBANTING PINTU & MELEMPAR BARANG SAAT MARAH PADA ANAK USIA 5 – 6 TAHUN

<sup>1</sup>Yesi Ardana, <sup>2</sup>Wiyen Robistina, <sup>3</sup>Khusnul Khotimah, <sup>4</sup>Halizah Putri, <sup>5</sup>Nadila Purnama, <sup>6</sup>Muhammad Abdul Latif

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Universitas Trunojoyo Madura

Email; [yessyardana@gmail.com](mailto:yessyardana@gmail.com), [robistinawiyen@gmail.com](mailto:robistinawiyen@gmail.com), [khotimahk0805@gmail.com](mailto:khotimahk0805@gmail.com), [halizaasy14@gmail.com](mailto:halizaasy14@gmail.com), [nadhilpurnama@gmail.com](mailto:nadhilpurnama@gmail.com), [abdul.latif@trunojoyo.ac.id](mailto:abdul.latif@trunojoyo.ac.id)

Received: 20 12 2023

Accepted: 30 01 2024

Published online: 25 02 2024

### ABSTRACT

ABSTRACT Extinction (Removal) is stopping reinforcement for behavior that was previously reinforced. Extinction occurs when as long as a behavior is reinforced, even if only for a short time or not too long, the behavior will continue to exist. This research aims to analyze the condition and behavior of children before and after receiving elimination behavior modification, the effect of deletion behavior modification in overcoming children's behavior of slamming doors. The aim of this research is that eliminating behavior modification can relieve and overcome the symptoms of slamming doors when angry in early childhood. In this research, the approach used is a case study. The type of research used is descriptive qualitative. Research data collection techniques use observation and interviews. A behavior modification program using the extinction elimination method is considered good enough to reduce the behavior of slamming doors and throwing things when angry at children. This is done with the aim that parents and educators can find out about children's behavior, both positive (adaptive) behavior and negative or deviant (maladaptive) behavior. The need for behavior modification in improving early childhood behavior is one strategy for dealing with negative or deviant behavior in children, such as children with temper tantrums such as slamming doors and throwing things.

**Keywords:** *extinction (elimination); throwing things; behavior modification; early childhood*

### ABSTRAK

Extinction (Penghapusan) adalah menghentikan reinforcement pada tingkah laku yang sebelumnya diberi reinforcement Extinction terjadi ketika selama sebuah perilaku dikuatkan, meskipun hanya sebentar atau tidak terlalu lama, maka perilaku tersebut akan terus ada. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi dan perilaku anak sebelum dan sesudah mendapatkan modifikasi perilaku penghapusan, pengaruh modifikasi perilaku penghapusan dalam mengatasi perilaku anak membanting pintu. Tujuan pada penelitian ini adalah modifikasi perilaku penghapusan dapat meredakan dan mengatasi gejala membanting pintu saat marah pada anak usia dini. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan yang digunakan adalah studi kasus. Dalam jenis penelitian yang digunakan ialah kualitatif deskriptif. Teknik Pengumpulan data penelitian menggunakan observasi dan wawancara. Program modifikasi perilaku dengan menggunakan metode penghapusan extinction dirasakan cukup baik untuk mengurangi perilaku membanting pintu dan melempar barang saat marah pada anak. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar orang tua dan pendidik dapat mengetahui perilaku anak, baik perilaku positif (adaptif) maupun perilaku negatif atau menyimpang (maladaptif). Perlunya modifikasi perilaku dalam memperbaiki perilaku anak usia dini, menjadi salah satu strategi dalam mengatasi perilaku negatif atau menyimpang pada anak seperti anak dengan temper tantrum seperti membanting pintu dan melempar barang.

**Kata Kunci:** *extinction (penghapusan); melempar barang; modifikasi perilaku; anak usia dini*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagian penting dari proses pembangunan nasional, membantu mendorong pertumbuhan ekonomi suatu negara. Pendidikan juga merupakan investasi dalam pengembangan sumber daya manusia, dimana peningkatan keterampilan dan pengetahuan dipandang sebagai faktor yang mendukung upaya masyarakat dalam menjalani kehidupan. Tetapi perlu juga adanya pengurangan dan penghapusan perilaku kepada setiap individu dengan mempertimbangkan dan mengupayakan akan keberhasilan dari pengurangan dan penghapusan perilaku itu sendiri (Nugroho, 2020).

Pada anak usia dini, anak mulai mempunyai kemampuan merasakan dan mengungkapkan apa yang dirasakannya. Mereka mulai mengenali perasaan Bahagia, sedih, marah, frustrasi, dll. Saat anak mengungkapkan emosi, terkadang orang tua atau pengasuh kurang memperhatikan dan membimbing anak untuk menerima apa yang dirasakannya sehingga dapat mengungkapkan dan membimbing emosinya ke arah positif. Orang tua atau pendidik seringkali “menekan” emosi anak sehingga tidak mampu menyampaikannya. Jika hal ini terjadi terus – menerus, maka akan terbentuk rangkaian emosi negative (Falaah, 2021).

Hurlock dalam (Fatimah et al., 2020) berpendapat bahwa anak – anak bisa secara alami, emosi marah akan mati rasa dan anak akan mengungkapkannya. Gambaran emosi yang tenang. Dalam hal ini, emosi yang dimaksud adalah bagaimana umumnya anak mengendalikan emosinya. Saat anak sedang marah, ia akan mengekspresikan emosinya melalui ekspresi wajah, Gerakan tubuh, dan lain – lain. Anak yang berhasil mengelola emosinya dalam kondisi tertentu, kemudian anak dianggap sudah bisa mengendalikan emosinya (control emosi). Namun, masih ada beberapa anak yang mengalami kegagalan bawaan mengelola emosi disebabkan oleh berbagai faktor, kebanyakan anak – anak tidak mampu mengendalikan emosi, sering menangis, merengek, dan menjerit, memukul atau menghancurkan sesuatu, menginjak atau menggelindingkan gulungan. Perilaku pada anak ini merupakan salah satu bentuk perilaku dan emosi negative temper tantrum yang berlebihan atau biasa disebut bad temper.

Extinction (Penghapusan) adalah menghentikan reinforcement pada tingkah laku yang sebelumnya diberi reinforcement (Slamet Wahyudi, 2017). Extinction terjadi ketika

selama sebuah perilaku dikuatkan, meskipun hanya sebentar atau tidak terlalu lama, maka perilaku tersebut akan terus ada. Akan tetapi, apabila sebuah perilaku tidak diikuti dengan konsekuensi penguatan dalam waktu yang lama, bisa dikatakan bahwa perilaku tersebut telah mengalami penghapusan (extinction) dan perilaku tersebut telah dihilangkan. Terdapat beberapa jenis extinction yaitu: a. Extinction burst (kepunahan) dimana setelah perilaku tidak diperkuat sering meningkat sekitar di frekuensi, durasi, atau intensitas sebelum berkurang dan akhirnya berhenti. b. Spontaneous recovery merupakan kecenderungan alami perilaku untuk terjadi lagi di dalam situasi yang serupa dengan situasi dimana extinction belum terjadi.

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dibuat rumusan masalahnya merupakan kondisi dan perilaku anak sebelum dan sesudah mendapatkan modifikasi perilaku penghapusan kemudian adakah pengaruh modifikasi perilaku penghapusan dalam mengatasi perilaku anak membanting pintu.

Tujuan pada penelitian ini adalah modifikasi perilaku penghapusan dapat meredakan dan mengatasi gejala membanting pintu saat marah pada anak usia dini. Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu manfaat secara teoritis dan praktis. Adapun manfaat tersebut adalah hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dengan memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan pertolongan modifikasi perilaku dan Teknik eliminasi, Hasil penelitian dapat memberikan informasi tentang efektivitas Teknik modifikasi perilaku cara menghilangkan perilaku membanting pintu saat marah pada anak. Manfaat praktis yakni untuk guru kelas atau orang tua, Teknik menghapus bisa berguna dengan memberikan pemahaman bahwa Teknik eliminasi perubahan perilaku dapat atasi perilaku membanting pintu saat marah pada anak, bagi sekolah dapat dijadikan alternatif mengatasi perilaku anak membanting pintu saat marah.

## **METODE**

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan yang digunakan adalah studi kasus. Dalam jenis penelitian yang digunakan ialah kualitatif deskriptif. Sugiyono (2016:15) menyatakan bahwa metode penelitian kualitatif merupakan metode yang berlandaskan pada filsafat post-positivisme, dan metode penelitian kualitatif digunakan

untuk penelitian yang menitikberatkan pada keadaan alamiah suatu benda. Selain itu, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu triangulasi (kombinasi) dan analisis induktif atau kualitatif. Hasil dari studi kualitatif itu sendiri menyoroti pentingnya generalisasi.

Peneliti akan mengukur dan menyelidiki gejala dan subjek. Subjek kemudian menerima pengobatan untuk mengubah perilaku yang perlu untuk dirubah. Selama pengukuran dilakukan observasi dan wawancara terhadap subjek, orang tua subjek, dan guru subjek. Desain penelitian ini menggunakan desain subjek tunggal, atau studi, untuk mengevaluasi efektifitas suatu pengobatan (intervensi) dengan subjek tunggal. Variable penelitian dalam penelitian ini sebanyak gejala bantingan pintu dan pelemparan benda yang diamati dan dianalisis berdasarkan hasil observasi dan wawancara sebanyak orang. Variable bebas dalam penelitian ini adalah teknik modifikasi perilaku penghapusan (extinction).

Dalam penelitian ini mengambil 4 subjek anak yang berusia 6 tahun berinisial D, A, W, dan N yang memiliki kebiasaan menendang pintu dan melempar barang saat sedang marah atau saat orang disekitarnya tidak memenuhi keinginannya. Hal ini biasanya sering dilakukan anak pada saat sedang berada orang yang dirasa dekat dengannya seperti, orang tua, kakek dan nenek, om dan tantenya. Prosedur Pelaksanaan Teknik Modifikasi Perilaku Penghapusan yakni Menentukan Tindakan penguatan untuk mempertahankan perilaku, Peneliti perlu menemukan penguatan untuk mengendalikan perilaku, identifikasi tujuan dan kemudian cegah terjadinya penguatan. Agar program eliminasi menjadi efektif, semua sumber penguatan harus ditemukan dan dikendalikan. Semakin sering penguatannya tidak konsisten, semakin sulit jadinya perilaku ini dihapus. Dalam kasus anak berinisial D, A, W dan N, perlu ditemukan sumber apapun yang memperkuat maladaptif anak. Komunikasi, Kegiatan modifikasi perilaku eliminasi komunikasi (penghapusan) subyek penelitian dan pihak terkait perilaku. Dalam hal ini peneliti menetapkan bahwa anak yang berinisial D menjadi subjek modifikasi dan ibunya sebagai pihak pendukung dalam modifikasi perilaku ini, A menjadi subjek modifikasi dan ibunya sebagai pihak pendukung dalam modifikasi perilaku ini, W menjadi subjek modifikasi

dan ibunya sebagai pihak pendukung dalam modifikasi perilaku ini, N menjadi subjek modifikasi perilaku dan ibunya sebagai pihak pendukung dalam modifikasi perilaku ini.

Konsistensi, Pada pelaksanaannya, Ajak anak ke ruangan yang dimana tidak terdapat teman nya, lalu biarkan dia menangis dan berteriak-teriak hingga dia merasa puas dan cukup. Jika sudah bisa diajak ngomong dengan tenang diberikan pengertian bahwa hal seperti itu tidak boleh, boleh meminta asal tidak menangis dll jika dia bersabar pasti akan diberikan apa yang dia inginkan. Membiarkan anak dengan tenang terlebih dahulu, dan jika anak tetap merajuk biarkan dia sendirian dalam ruangan. Setelah itu orang tua memberikan pengertian bahwa orang tua masih ada hal yang dikerjakan sehingga dia harus bersabar jika meminta tolong. Memberikan pengertian pada anak secara halus dan diberikan solusi untuk melakukan kegiatan lainnya bisa bermain mainannya atau diajak untuk membantu orangtua. Dan apabila anak tetap menolak untuk mengembalikan gadget dan semakin berteriak dan menangis, orang tua akan tetap mengambil paksa gadget tersebut. Ajak anak untuk berbicara tentang perasaan mereka dan diskusikan bersama-sama solusi atau alternatifnya seperti apa. Dan berikan ruang bagi anak untuk menyampaikan pendapat mereka dengan mengajukan pertanyaan terbuka.

Memberikan pengertian dengan penjelasan yang sederhana bahwasanya waktu main sudah selesai jadi untuk istirahat, bermain bisa dilanjutkan nanti setelah bangun atau besok hari. Dan jika anak tetap tidak mengindahkan perkataan orangtuanya maka orangtuanya akan memberikan waktu tambahan main minimal 10-15 menit. Diberikan pengertian dan ditanya juga apakah dia menginginkan karena bagus atau karena kegunaannya, jika anak iri karena lebih bagus orang tua menjelaskan bahwasanya membeli permainan akan lebih baik jika menggunakan sesuai fungsinya. Jika anak tetap berontak maka ajak anak keruangan ajaklah anak berfikir dengan sendirinya dan berikan ruang untuk anak menenangkan dirinya sendiri. Reward, Jika pelaksanaan pemusnahan berjalan dengan baik dan jika berhasil, anak dihadahi suatu barang yang disukai setiap anak berhasil tidak mendobrak pintu saat ia marah karena tidak mendapatkan yang ia inginkan. Jika pelaksanaan pemberian extinction sudah berjalan sesuai target, maka orang tua anak perlahan akan mengubah pemberian reward berupa pujian dan pemberian motivasi pada anak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Wawancara Berdasarkan hasil wawancara yang bertujuan memonitoring perilaku subjek membanting pintu dan melempar barang saat marah, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Pada subjek pertama (D) Stimulus anak yang diberikan adalah saat D bermain dengan teman sebaya nya, kadang iri melihat mainan milik temannya lebih bagus, dan anak ingin dibelikan barang yang serupa pada saat itu juga. Dan respon yang diberikan anak adalah menangis sambil berteriak-teriak dan melempar mainan yang ada disekitarnya secara terus menerus. Untuk respon dari orang tua D adalah mengajak D ke ruangan yang dimana tidak terdapat teman nya, lalu biarkan dia menangis dan berteriak teriak hingga dia merasa puas dan cukup. Jika sudah bisa diajak ngomong dengan tenang diberikan pengertian bahwa hal seperti itu tidak boleh, boleh meminta asal tidak menangis dll jika dia bersabar pasti akan diberikan apa yang dia inginkan. Dan ditanya juga apakah D menginginkan karena bagus atau karena kegunaanya, jika anak iri karena lebih bagus orang tua menjelaskan bahwasanya membeli permainan akan lebih baik jika menggunakan sesuai fungsinya. Jika anak tetap berontak maka ajak anak keruangan ajaklah anak berfikir dengan sendirinya dan berikan ruang untuk anak menenangkan dirinya sendiri.

Pada subjek kedua (A) Stimulus anak yang diberikan adalah saat A meminta dibantu dalam mengerjakan sesuatu (Tugas, mainan, dll). Dan respon yang diberikan anak adalah akan merajuk dan menangis tak jarang juga anak membanting pintu dan langsung masuk ke dalam kamar. Untuk Respon orang tua dari A adalah Membiarkan A dengan tenang terlebih dahulu, dan jika anak tetap merajuk biarkan dia sendirian dalam ruangan. Setelah itu orang tua memberikan pengertian bahwa orang tua masih ada hal yang dikerjakan sehingga dia harus bersabar jika meminta tolong.

Pada subjek ketiga (W) Stimulus anak yang diberikan adalah saat W menolak mengembalikan gadget saat waktu bermain gadget sudah habis atau tidak waktunya bermain gadget. Respon yang diberikan W adalah berteriak dan memegang gadget secara erat, dan saat dipaksa untuk mengembalikan gadget nya malah dia berlari pergi dan

membanting pintu berulang kali. Untuk respon yang diberikan orang tua dari W adalah memberikan pengertian pada W secara halus dan diberikan solusi untuk melakukan kegiatan lainnya bisa bermain mainannya atau diajak untuk membantu orangtua. Dan apabila W tetap menolak untuk mengembalikan gadget dan semakin berteriak dan menangis, orang tua akan tetap mengambil paksa gadget tersebut.

Pada subjek keempat (N) Stimulus anak yang diberikan adalah saat N Anak menolak untuk tidur siang, padahal sudah diberikan waktu main dan waktunya sudah selesai akan tetapi tetap menolak. Respon yang diberikan oleh N adalah berontak dengan marah terkadang juga membentak orangtua dan membanting pintu rumah nya atau kamar nya. Untuk respon orang tua dari N adalah Memberikan pengertian dengan penjelasan yang sederhana bahwasanya waktu main sudah selesai jadi untuk istirahat, bermain bisa dilanjutkan nanti setelah bangun atau besok hari. Dan jika anak tetap tidak mengindahkan perkataan orangtuanya maka orangtua nya akan memberikan waktu tambahan main minimal 10-15 menit.

- a. Tabel hasil observasi Berikut ini adalah penjelasan perilaku membanting pintu saat marah subjek pada setiap harinya (Tujuh hari) :

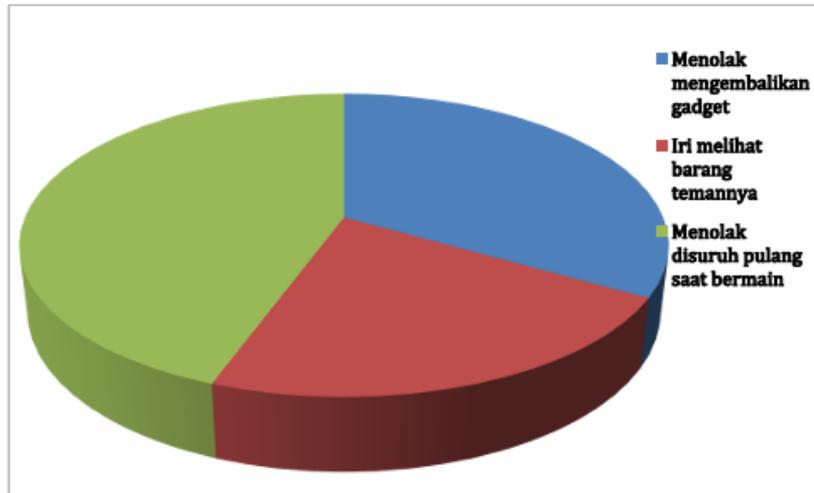
Tabel 2. Hasil observasi

No	Perilaku	Membanting pintu saat marah												
		20-Nov-23	21-Nov-23	22-Nov-23	23-Nov-23	24-Nov-23	25-Nov-23	26-Nov-23	27-Nov-23	28-Nov-23	29-Nov-23	30-Nov-23	1 Des 2024	2 Des 2024
1	Menolak mengembalikan Gadget saat waktu bermain gadget sudah habis/ketika tidak waktunya bermain gadget	√		√	√			√						√
2	Iri melihat barang temannya, ingin dibelikan barang serupa saat itu juga				√	√			√				√	
3	Menolak disuruh pulang saat main, karena waktu sudah menunjukkan jam tidur anak	√	√	√		√		√	√	√			√	√

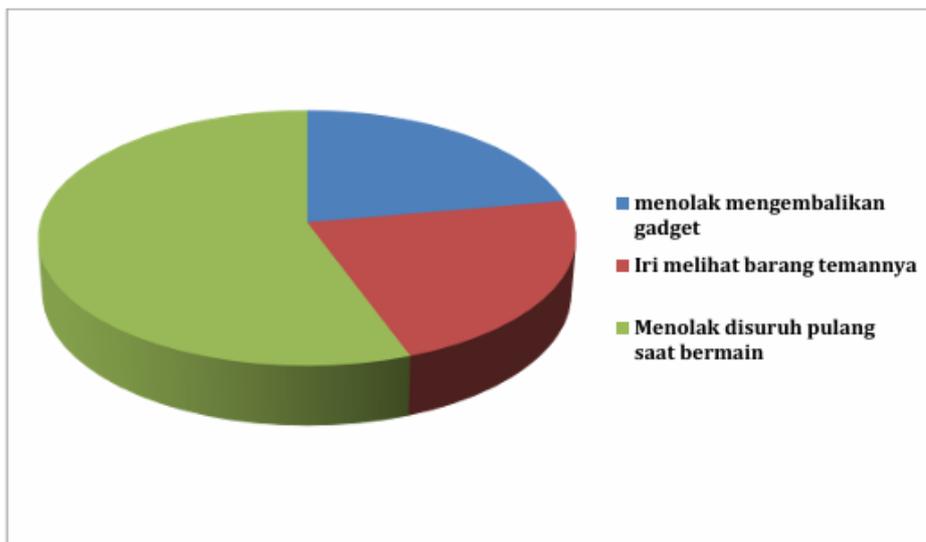
### Grafik Hasil Perbandingan dari Hasil Observasi dan Program Modifikasi

#### Perilaku

Gambar 1. Grafik perilaku membanting pintu saat marah selama program modifikasi minggu ke-1



Gambar 2. Grafik perilaku membanting pintu saat marah selama program modifikasi minggu ke-2



Tahapan yang dilakukan pada subjek adalah memberi pemahaman bagi anak bahwa perilaku tersebut tidak baik sehingga dapat memberikan efek penyesalahan, baik untuk dirinya maupun orang lain. Perilaku membanting pintu yang ia lakukan dapat menyebabkan dirinya terluka ataupun merasa kesakitan. Melatih anak untuk bersikap tanggung jawab dan mengikuti aturan yang ada seperti saat bermain gadget jika sudah

waktunya selesai harus mengembalikan gadgetnya. Kondisi perilaku anak tersebut setelah mendapatkan modifikasi perilaku penghapusan menunjukkan hasil yang sesuai harapan. Anak akan jera dengan penerapan konsekuensi dari orangtuanya. Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh modifikasi perilaku penghapusan dalam mengatasi perilaku temper tantrum anak.

Program modifikasi perilaku dengan menggunakan metode penghapusan extinction dirasakan cukup baik untuk mengurangi perilaku membanting pintu dan melempar barang saat marah pada anak. Metode penghapusan extinction merupakan strategi untuk mengubah atau menurunkan perilaku yang tidak diharapkan dengan menghilangkan hubungan sebab akibat dari suatu stimulus dengan respon yang muncul merupakan bentuk perilaku yang tidak diharapkan terhadap suatu stimulus tertentu.

Aturan yang diterapkan dalam pelaksanaan terapi modifikasi perilaku ini dipaparkan secara jelas sehingga memudahkan bagi anak atau orang tua dalam pelaksanaannya. Jika dikaitkan dengan permasalahan diatas dapat disimpulkan bahwa hasil yang diperoleh yaitu telah terjadi penurunan frekuensi membanting pintu dan melempar barang saat marah pada subjek namun belum benar-benar hilang secara konsisten pada setiap harinya. Hal ini dipengaruhi karena orang tua tidak dapat secara tegas menerapkan aturan di dalam rumah. Selain itu, karena orang tua merasa kurang mampu untuk bersikap tegas dari faktor lingkungan yaitu teman-teman sebaya subjek yang dibiarkan orang tua mereka bermain gadget disekitar subjek, dimana subjek melihat teman di sekolahnya bermain gadget. Dengan kondisi tersebut ia terkadang masih iri dengan temannya sehingga berkeinginan untuk seperti temannya. Dampak yang terjadi saat orang tua kurang tegas menyebabkan anak tersebut masih hendak melempar barang meskipun akhirnya barang tersebut di letakkan kembali.

### **Pembahasan**

Extinction (Penghapusan) adalah menghentikan reinforcement pada tingkah laku yang sebelumnya diberi reinforcement (Slamet Wahyudi, 2017). Extinction terjadi ketika selama sebuah perilaku dikuatkan, meskipun hanya sebentar atau tidak terlalu lama, maka perilaku tersebut akan terus ada. Akan tetapi, apabila sebuah perilaku tidak diikuti dengan

konsekuensi penguatan dalam waktu yang lama, bisa dikatakan bahwa perilaku tersebut telah mengalami penghapusan (extinction) dan perilaku tersebut telah dihilangkan.

Terdapat beberapa jenis extinction yaitu:

1. Extinction burst (kepunahan) dimana setelah perilaku tidak diperkuat sering meningkat sekitar di frekuensi, durasi, atau intensitas sebelum berkurang dan akhirnya berhenti.
2. Spontaneous recovery merupakan kecenderungan alami perilaku untuk terjadi lagi di dalam situasi yang serupa dengan situasi dimana extinction belum terjadi.

### **Bentuk – Bentuk Penghapusan**

Bentuk – bentuk Pengurangan perilaku dan contohnya (Aflahani, 2021):

1. Penghukuman Negatif (Negative Punishment) Pengurangan perilaku dengan menghilangkan atau mengurangi sesuatu yang diinginkan oleh individu setelah perilaku tersebut terjadi. Contoh: Seorang anak yang tidak membantu membersihkan rumah harus kehilangan hak bermain video game selama seminggu.
2. Penguatan Negatif (Negative Reinforcement) Pengurangan perilaku dengan menghilangkan atau mengurangi sesuatu yang tidak diinginkan oleh individu setelah perilaku tertentu dilakukan. Contoh: Seorang pekerja yang menyelesaikan proyek lebih awal dari jadwal yang ditetapkan diizinkan untuk pulang lebih awal.
3. Penghukuman Positif (Positive Reinforcement) Pengurangan perilaku dengan memberikan sesuatu yang tidak diinginkan kepada individu setelah perilaku tersebut terjadi. Contoh: Seorang siswa yang terlambat ke sekolah diberi tugas tambahan sebagai hukuman.
4. Penguatan Positif (Positive Reinforcement) Peningkatan atau penguatan perilaku dengan memberikan hadiah atau penghargaan positif setelah perilaku tersebut terjadi. Contoh: Seorang karyawan yang mencapai target penjualan bulannya diberi bonus.
5. Terapi Kognitif – Perilaku (CBT) Terapi yang membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku yang merugikan dengan mengidentifikasi dan menggantikan pikiran negative dengan pikiran yang lebih positif. Contoh: Seseorang dengan kecemasan menerima terapi CBT untuk mengatasi kecemasan sosialnya.

6. Intervensi Lingkungan Mengubah lingkungan fisik atau sosial individu untuk mengurangi dan menghapus pemicu perilaku tersebut. Contoh: Menghapus alcohol dari rumah untuk membantu seseorang berhenti minum.
7. Farmakoterapi Penggunaan obat – obatan untuk mengurangi atau menghapus gejala atau perilaku tertentu. Contoh: Penggunaan obat – obatan seperti naltrexone untuk membantu mengurangi keinginan alcohol pada individu yang memiliki masalah alcohol.
8. Terapi kelompok dan Dukungan Sosial Melibatkan individu dalam kelompok terapi atau mendukung jaringan sosial untuk memotivasi perubahan perilaku. Contoh: Seseorang yang ingin berhenti merokok bergabung dalam kelompok dukungan untuk mendapatkan dan motivasi dari orang lain yang berusaha berhenti merokok.
9. Penggunaan Teknologi Menggunakan aplikasi atau perangkat teknologi untuk membantu individu memantau, mengurangi, atau menghapus perilaku tertentu. Contoh: Aplikasi pelecakan kebiasaan makan yang membantu seseorang mengurangi konsumsi makanan berkalori tinggi.
10. Penyuluhan dan Pendidikan Kesehatan Memberikan informasi dan Pendidikan kepada individu tentang resiko perilaku tertentu dan manfaat perubahan perilaku. Contoh: Kampanye anti – merokok yang memberikan informasi tentang bahaya merokok bagi Kesehatan.

### **Keunggulan dan Kelemahan Penghapusan (extinction) perilaku**

Keunggulan (Nurfadilah, 2021):

1. Prosedur ini dikombinasikan dengan prosedur lain telah terbukti efektif diterapkan dalam berbagai macam situasi. Berlangsung cepat apabila dikombinasikan dengan penguatan perilaku yang diinginkan. Seperti halnya mengajari anak yang rewel jika minta sesuatu. Bila ia masih meminta dengan cara rewel, ia tidak akan mendapat yang diminta, tetapi jika ia meminta dengan cara yang diajarkan, baru diberikan apa yang ia minta.
2. Prosedur penghapusan menimbulkan efek yang tahan lama. Seperti pada perilaku rewel diatas tidak akan kambuh bila tidak mendapat penguatan.

3. Prosedur penghapusan tidak menimbulkan efek samping yang negative daripada prosedur – prosedur yang menggunakan stimuli aversif atau hukuman.

Kelemahan (Isna Umroatul Fariah, 2021):

1. Efek tidak terjadi dengan segera. Efek penghapusan biasanya tidak seketika terjadi. Setelah konsekuensi yang mengukuhkan dihilangkan, perilaku sasaran tetap berlangsung sampai waktu tertentu. Ini dapat menimbulkan masalah dalam penerapannya. Seperti pada perilaku yang membahayakan diri sendiri (anak membanting pintu dalam keadaan marah dapat beresiko tangan anak terjepit pintu dsb) maupun yang membahayakan orang lain (anak melempar barang kea rah orang lain) harus dihentikan segera.
2. Frekuensi dan Intensitas sementara meningkat Pada saat – saat permulaan penguatan tidak diberikan, frekuensi dan intensitas perilaku sasaran cenderung bertambah. Oleh karena itu, memilih saat yang tepat menghentikan pemberian penguatan sangat penting.
3. Perilaku – perilaku lain, termasuk perilaku agresif, sering timbul Kenaikan dan frekuensi dan intensitas sementara diikuti oleh perilaku – perilaku lain sebagai usaha mendapat penguatan, termasuk agresif. Perilaku agresif disebabkan oleh kekecewaan tidak diperolehnya penguatan yang biasa diperoleh.
4. Imitasi Perilaku oleh orang lain Pada permulaan penghapusan, perilaku yang berulang – ulang timbul dan tidak mendapat perhatian yang berwenang, oleh orang lain yang melihatnya disangka mendapat persetujuan, akibatnya perilakunya cenderung ditiru. Anak – anak mencari perhatian guru dengan mengusili teman. Guru melakukan ekstinsi. Ia hanya memperlihatkan siswa yang tenang. Karena guru tidak mengambil Tindakan yang menyolok, pada anak – anak tersebut, maka mereka mengira guru tidak keberatan. Mereka mulai meniru perilaku tersebut. Kesukaran menemukan penguatan yang mengontrol. Kadang – kadang terlihat jelas penguatan apa yang menimbulkan perilaku yang berulang. Kadang – kadang sulit sekali untuk menemukan, terutama bila penguatan terjadi pada jadwal yang sangat jarang. Begitu jaranganya konsekuensi penguatan ditemukan, sampai seorang pengamat gagal mengendalikannya.

5. Kesukaran menghentikan penguatan Kadang – kadang ditemukan penguatan yang tidak mungkin dipisahkan dari perilaku sasaran, karena sudah terpadu atau alamiah merupakan konsekuensi perilaku tersebut.

### **Bentuk Upaya Penghapusan (extinction) Perilaku**

Menurut Edi Purwanta dalam (Purwanti,2014) Modifikasi perilaku adalah usaha untuk menerapkan prinsip - prinsip proses belajar maupun prinsip - prinsip psikologis hasil eksperimen lain pada perilaku manusia . Munawir Yusuf dan Edy Legowo (2007) dikutip dari (Purwanti, 2014) yang menyatakan bahwa m odifikasi perilaku merupakan suatu teknik untuk merubah perilaku yang dapat dilakukan oleh orang tua ataupun guru untuk merubah tingkah laku peserta didik melalui prosedur yang sistematis dan berdasarkan pada prinsip - prinsip teori pembelajaran prinsip belajar untuk mengadakan perubahan.

Extinction (Penghapusan) adalah menghentikan reinforcement pada tingkah laku yang sebelumnya diberi reinforcement (Slamet wahyudi, 2017) . Extinction terjadi ketika selama sebuah perilaku dikuatkan, meskipun hanya sebentar atau tidak terlalu lama, maka perilaku tersebut akan terus ada. Akan tetapi apabila sebuah perilaku tidak diikuti dengan konsekuensi penguatan dalam waktu yang lama, seseorang akan menghentikan perilaku tersebut. Ketika perilaku tersebut terhenti karena tidak adanya penguatan dalam waktu yang lama, bisa dikatakan bahwa perilaku tersebut telah mengalami penghapusan (extinction) dan perilaku tersebut telah dihilangkan (Mayati, 2013).

Terdapat beberapa jenis extinction yaitu,

- a. Extinction burst (kepunahaan) dimana setelah perilaku tidak di perkuat sering meningkat sebentar di frekuensi, durasi, atau intensitas sebelum berkurang dan akhirnya berhenti
- b. Spontaneous recovery merupakan kecenderungan alami perilaku untuk terjadi lagi di dalam situasi yang serupa dengan situasi dimana extinction belum terjadi.

### **Stimulus Control**

Stimulus control adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan situasi di mana perilaku yang dipicu oleh ada atau tidak adanya stimulus tertentu. Terdapat dua jenis stimulus control yaitu,

1. Stimulus discrimination yang merupakan stimulus spesifik yang dapat memicu timbulnya tingkah laku
2. Stimulus Generalization merupakan stimulus yang digeneralisasikan terhadap rangsangan yang sama dan masih mendapatkan jawaban yang sama (Dahar, 1989).

Dari penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa terdapat empat konsep dasar yang dapat digunakan untuk mengatasi anak dengan temper tantrum yaitu, Reinforcement (penguatan), punishment (hukuman), extinction (penghapusan) dan stimulus control.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa pada tahap perkembangan sosial emosional pada anak usia dini, orang tua dan pendidik perlu memberikan perhatian kepada anak. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar orang tua dan pendidik dapat mengetahui perilaku anak, baik perilaku positif (adaptif) maupun perilaku negatif atau menyimpang (maladaptif). Perlunya modifikasi perilaku dalam perbaikan perilaku anak usia dini, menjadi salah satu strategi dalam mengatasi perilaku negatif atau menyimpang pada anak seperti anak dengan temper tantrum seperti membanting pintu dan melempar barang. Melalui modifikasi perilaku diharapkan anak dengan temper tantrum dapat berkembang, mampu memahami, mengelola dan mengekspresikan emosinya, baik emosi negatif maupun emosi positif, sehingga anak mampu bersosialisasi, berkomunikasi dan bereksplorasi terhadap lingkungan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aflahani, A. (2021). Pengaruh modifikasi perilaku. *Lentera Anak*. Falaah. (2021). Modifikasi Perilaku Anak Usia Dini untuk Mengatasi Temper Tantrum pada Anak, 69-76.
- Falaah, (2021). Modifikasi Perilaku Anak Usia Dini untuk Mengatasi Temper Tantrum pada Anak, 69-76.
- Fatimah, S., Iriyanto, T., & Anisa, N. (2020). Studi kasus perilaku temper tantrum anak dalam bersosialisasi di tk dharma wanita kempleng II. *PRE-SCHOOL Jurnal Perkembangan Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 2 No. 1, 155–162.
- Farihah, I. U., & Aflahani, A. P. E. (2021). Pengaruh Modifikasi Perilaku Penghapusan (Extinction) Pada Perilaku Membanting Pintu & Melempar Barang Saat Marah Pada Anak Usia 5-6 Tahun. *JURNAL LENTERA ANAK*, 2(02).

- Falaah, Miftakhul & Imtikhani Nurfadilah. 2021. Modifikasi Perilaku Anak Usia Dini untuk Mengatasi Temper Tantrum pada Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, Volume 10 (1), 2021, 69-76. ISSN 2302-6804 (print), ISSN 2579-4531 (online) <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpa>
- Isna Umroatul Fariyah, A. P. (2021, Oktober 02). Pengaruh Modifikasi Perilaku Penghapusan (Extinction) Pada Membanting Pintu & Melempar Barang Saat Marah Pada Anak Usia 5 -6 Tahun. *Jurnal Lentera Anak*, 02, 43.
- Mayati, D. (2013). Pengaruh teknik extinction terhadap penggunaan online game yang berlebihan pada peserta didik kelas X MIA 1 Di SMA Negeri 1 Sungai Are Sumatra Selatan. In *Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan U* (Vol. 53, Issue 9).
- Nurfadilah, M. F. (2021). Modifikasi Perilaku Anak Usia Dini Untuk Mengatasi Temper Tantrum Pada Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10 (1), 69-76.
- Nugroho, M. F. (2021). Pengantar Pendidikan dan Pembelajaran.
- Purwanti, T. (2014). Peningkatan pengendalian diri melalui modifikasi perilaku pada anak tunjarungu di kelas C TKLB SLB Negeri 2 Bantul. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wahyudi, M. A. S. (2017). Teknik Behavior Dalam Menangani Perilaku Indisipliner Siswa pada Korban Perceraian Di SMP Diponegoro Sleman Yogyakarta. *Jurnal Cendekia*, 15(1), 84-99.