

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Temper Tantrum*

1. Pengertian *Temper Tantrum*

Temper tantrum merupakan sebuah ledakan amarah yang terjadi pada anak. Dimana ledakan amarah ini terjadi mengarah pada sikap *negativistic* atau sebuah penolakan ungkap Riana Mashar.²³ *Temper tantrum* sering diiringi dengan tindakan atau perilaku melempar barang, menangis, menendang, dan seterusnya. Pada anak usia dini, temper tantrum muncul karena keterbatasan dalam mengendalikan emosi, meluapkan kemarahan dengan tepat, serta perubahan suasana hati yang cepat. Ledakan amarah ini ditandai sikap penolakan dan perilaku seperti menangis keras, berteriak, menendang, memukul, atau melempar barang

Andreas mengungkapkan pada buku yang ditulisnya bahwa *temper tantrum* merupakan Tindakan atau perilaku yang mengganggu maupun tidak diinginkan yang terjadi sebagai bentuk dari respon atas sebuah keinginan atau kebutuhan yang tidak terpenuhi. merupakan sebuah ledakan emosi ketika anak tidak terpenuhi atau ditunda sehingga kehilangan *kontrol* atas emosi yang dimiliki.²⁴

²³ *Ibid*, Hlm. 92

²⁴ Andreas, 2021. "Mengenal Temper Tantrum Pada Anak", Jakarta: PT Gramedia,Hlm. 37 .

Temper tantrum sendiri terjadi pada anak yang menunjukkan perilaku bertujuan untuk memaksa orang tua atau orang lain dalam memenuhi apa yang diinginkan, diminta, atau dibutuhkan.²⁵ *Temper tantrum* sendiri memiliki tujuan yang utama untuk menampilkan ketidakpuasan atau frustasi Ketika hal yang diinginkan tidak dipenuhi. *Temper tantrum* sendiri biasanya terjadi pada anak yang lebih kecil. Anak akan menganggap bahwa apa yang dilakukan menjadi suatu hal yang biasa dan normal.

Perilaku yang sering terjadi pada anak usia dini atau prasekolah ditandai dengan adanya ledakan emosi dan munculnya perilaku yang berlebihan disebabkan oleh adanya amarah serta kondisi frustasi yang dialami dengan gejala klinis seperti keras kepala, menentang, membangkang, melawan, memberontak, marah, berkata kasar, menangis, menjerit, berteriak, berguling-guling, menendang, membenturkan kepala ke tembok, menarik rambut, memukul, menendang, melempar barang, dan membantingkan badan ke lantai sebagai akibat dari kesulitan dalam meregulasi emosi dan perilaku sehingga mengakibatkan *distress* pada orang tua dan lingkungan.²⁶

Terdapat beberapa pengertian mengenai *temper tantrum*. *Temper tantrum* dianggap sebagai suatu ledakan yang berkaitan dengan emosi yang kuat dimana diiringi dengan adanya rasa marah, tindakan agresif, menjerit-jerit, menangis, menghentakkan kaki serta tangan di lantai maupun tanah,

²⁵ *Ibid*, Hlm. 34.

²⁶ Izzatul Fitriyah, dkk.,2019 " Mengatasi Anak Temper Tantrum Pada Anak Prasekolah " Surabaya: Pusat Penerbitan dan Percetakan UNAIR.

ungkap Chaplin. Menurut pendapat lain mengungkapkan bahwa apabila seorang anak yang mempunyai *temper tantrum* dapat menimbulkan memermalukan serta menjengkelkan sehingga dapat memunculkan kemarahan dan kebencian. Oleh karena itu, dapat menjadikan seorang anak tidak memiliki perasaan dicintai serta tidak diinginkan ungkap Tjandrasa dan Zarkasih.²⁷

Dari beberapa pengertian yang telah dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa *temper tantrum* merupakan suatu letusan emosi negatif yang tidak terkendali yang dirasakan oleh anak dan sering terjadi pada saat anak menunjukkan sikap penolakan yang diekspresikan dengan menangis, memukul, menjerit, menentang, menghentakkan kaki, kesal, tidak bergairah, putus asa, dan berteriak.

2. Bentuk Perilaku *Temper Tantrum* Berdasarkan Usia

Bentuk perilaku *temper tantrum* berdasarkan kecenderungan bentuk perilaku yang dimunculkan anak berdasarkan usia, diantaranya:²⁸

2 .1: Bentuk Perilaku *Temper Tantrum*

< 3 tahun	3 – 4 tahun	> 5 tahun
1. Menangis	1. Menghentak-hentakkan kaki	1. Memaki
2. Menggigit	2. Merengek	2. Menyumpah
3. Memukul	3. Berteriak-teriak	3. Memukul kakak/adik atau temannya
4. Menendang	4. Meninju	4. Mengancam

²⁷ Cecen Suci Hakameri, dkk., "Perilaku Temper Tantrum...,". Hlm. 11.

²⁸ Hakameri et al., "Perilaku Temper Tantrum Pada Anak Balita." Hlm. 12

5. Menjerit	5. Membanting pintu	5. Mengkritik diri sendiri
6. Melengkungkan punggung	6. Mengkritik	6. Memecah barang dengan sengaja
7. Melemparkan badan ke lantai		
8. Memikul-mukulkan tangan		
9. Menahan nafas		
10. Membentur-benturkan kepala		
11. Melempar-lempar		

3. Tipe *Temper Tantrum*

Setiap anak memiliki cara yang berbeda dalam merespons rangsangan dari lingkungannya. Emosi yang sering muncul pada masa kanak-kanak, seperti marah, takut, cemburu, rasa ingin tahu, kesal, dan emosi lainnya, diekspresikan dengan cara yang beragam. Beberapa anak mungkin langsung menunjukkan emosinya, misalnya dengan berteriak saat merasa kesal, sementara yang lain memilih diam dan menjauh dari orang yang membuat mereka merasa terganggu. Berikut adalah empat jenis *temper tantrum* yang dapat terjadi.²⁹

a. *Manipulative Temper Tantrums*

Pemahaman seorang anak mulai dibentuk sejak lahir, terutama melalui pengalaman dan wawasan yang terkait dengan lingkungan sosial dan budaya. Dalam interaksi sosial, anak aktif mengamati serta

²⁹ Fihriyah, Setiawati, and Yuniar, *Mengatasi Temper Tantrum Pada Anak Prasekolah*. Hlm. 18.

berpartisipasi dengan orang lain, baik sesama anak maupun orang dewasa seperti orang tua atau guru. Dalam kehidupan sehari-hari, anak memperhatikan berbagai peristiwa di sekitarnya, merenungkan apa yang mereka pahami dari interaksi tersebut, mengajukan pertanyaan, dan menyimpulkan jawaban berdasarkan pemikirannya sendiri.

Ketika perilaku yang dibentuk oleh anak bertentangan dengan pandangan orang lain, *temper tantrum* dapat terjadi. *Temper tantrum* sering dipicu oleh perbedaan pemahaman antara anak dan orang dewasa. Ketika anak tidak dapat mengungkapkan pikirannya dengan jelas atau ketika orang dewasa mengabaikan keinginan mereka, anak merasa frustasi. Orang tua sering memegang kendali penuh atas keputusan yang menyangkut anak, seperti aktivitas yang harus dilakukan, pakaian yang dikenakan, teman bermain, dan lain-lain. Rasa kehilangan kendali ini dapat membuat anak merasa tidak berdaya, frustasi, dan kesulitan mengekspresikan emosinya secara langsung, sehingga anak mengamuk sebagai bentuk pelampiasan.

Pada kasus *manipulative temper tantrum*, anak menunjukkan perilaku pasif-agresif. Anak mungkin berpura-pura patuh atau menjadi "anak baik," tetapi diam-diam meniru perilaku orang yang tidak disukainya atau memprotes secara tidak langsung. Anak sering menggunakan cara ini untuk menarik perhatian dan menyampaikan ketidaksetujuannya terhadap orang dewasa. Misalnya, anak yang mengira semua hewan berkaki empat adalah kuda akan menolak saat diberi tahu itu zebra. Meski tampak setuju, dalam hatinya ia tetap tidak menerima bahwa itu zebra.

b. *Upset Temper Tantrums (distress)*

Anak-anak yang termasuk dalam kategori *upset temper tantrums* adalah mereka yang mengalami tekanan emosional atau berada dalam situasi sulit dan tidak nyaman. Anak dengan jenis *temper tantrum* ini cenderung menunjukkan perilaku destruktif. Salah satu penyebab perilaku tersebut adalah ketidaksesuaian antara komunikasi verbal dan nonverbal dari orang dewasa. Misalnya, orang tua mengizinkan anak untuk membeli mainan tetapi menunjukkan ekspresi wajah yang melotot.

Anak dapat menangkap arti tatapan melotot hingga merasa takut dan tertekan, yang memicu distress dan berujung pada temper tantrum parah disertai perilaku destruktif. Untuk mengatasinya, orang tua sebaiknya berbicara lembut, menunjukkan ekspresi hangat, dan memberikan sentuhan menenangkan agar anak merasa aman.

c. *Helpless Temper Tantrums (Not Distress But Despair)*

Anak yang mengalami *helpless temper tantrums* adalah mereka yang merasa putus asa, tidak berdaya, takut, dan kehilangan semangat. Anak-anak ini sering merasa bahwa orang dewasa bersikap tidak adil kepada mereka dan menganggap dirinya diabaikan oleh orang-orang di sekitarnya. Perilaku yang mereka tunjukkan mungkin tidak tampak seperti *temper tantrum* pada umumnya, karena anak lebih banyak menunjukkan tanda-tanda keputusasaan dan kecenderungan cemas. Untuk mengatasi hal ini, orang tua perlu memberikan ruang bagi anak untuk menyampaikan

pendapatnya. Dengan begitu, anak tidak merasa diabaikan dan lebih dihargai dalam proses komunikasi.

d. Stress and The Cathartic Temper Tantrums

Segala aktivitas anak diatur oleh orang dewasa, mulai dari pakaian hingga siapa yang boleh bermain dengannya. Anak-anak tidak diberi kebebasan untuk memilih apa yang mereka inginkan. Ketika segala sesuatu telah ditentukan tanpa melibatkan anak, mereka merasa tidak mampu untuk menolak keputusan tersebut, yang mengarah pada stres. Ketika stres yang dialami anak terlalu berat, mereka kesulitan mengontrol emosi dan membutuhkan waktu untuk sendiri. Sebagai respon, anak mungkin akan mengelak dan menyangkal bahwa mereka merasa stres, mengasingkan diri, dan enggan untuk berbagi perasaan mereka dengan orang dewasa. Dalam situasi ini, anak membutuhkan bimbingan dari orang tua untuk membantu mereka mengelola stres tersebut.

Ketika orang tua tidak dapat memenuhi keinginan anak, anak akan menunjukkan *temper tantrum*. *Temper tantrum* ini biasanya berupa menjauh dari lingkungan sekitar atau anak membutuhkan waktu untuk sendiri, meskipun anak tetap mengklaim bahwa dia tidak merasa stres. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat empat jenis *temper tantrum*, yaitu: *Manipulative temper tantrums*, *Upset temper tantrums (distress)*, *Helpless temper tantrums (not distress but despair)*, dan *Stress and the cathartic temper tantrums*.

4. Faktor Penyebab *Temper Tantrums*

Beberapa faktor penyebabnya terkait dengan dinamika keluarga, seperti disiplin orang tua yang tidak konsisten, sikap terlalu kritis, perlakuan yang terlalu protektif atau justru kurang perhatian, serta pengabaian terhadap anak. Kurangnya cinta dan kasih penelitian dari ibu maupun ayah, masalah dalam hubungan pernikahan, gangguan dalam aktivitas bermain, serta masalah emosional pada kedua orang tua juga dapat berkontribusi. Selain itu, situasi seperti bertemu orang asing, persaingan dengan saudara kandung, keterlambatan berbicara, atau kondisi kesehatan anak juga menjadi pemicu. Penyebab umum lainnya meliputi rasa lapar, kebosanan, atau kelelahan yang dirasakan anak.

Temperamen anak yang termasuk *slow to warm up* dan *difficult child* juga dapat memicu terjadinya *temper tantrum*. Anak dengan temperamen negatif cenderung bersikap keras kepala, kurang fleksibel, memiliki pandangan negatif terhadap lingkungan, sulit menerima masukan atau nasihat, ingin selalu menang sendiri, dan menunjukkan perilaku negatif yang menyulitkan dirinya maupun orang di sekitarnya.³⁰ Menurut Izzaty, sejumlah ahli mengungkapkan bahwa penyebab umum *temper tantrum* pada anak mencakup berbagai faktor seperti kelelahan, rasa frustrasi, lapar, sakit, kemarahan, kecemburuan, perubahan dalam rutinitas, serta tekanan yang dialami di rumah atau sekolah. Respon atau ganjaran dari orangtua yang tidak konsisten menyebabkan anak menjadi memiliki rasa khawatir dan akan

³⁰ *Ibid*, Hlm. 14.

menarik diri, karena anak mengalami kebingungan apakah ia dipeneliti atau tidak atas tindakan yang dilakukan. Pada umumnya *temper tantrum* terjadi pada tahun ke 2 seorang anak dimana pada usia tersebut anak mengalami perkembangan secara bahasa. Dengan adanya keterbatasan yang dialami seorang anak menjadi salah satu faktor penyebab munculnya *temper tantrum*. Namun seiring bertambahnya usia pada anak maka kemampuan Bahasa akan ikut meningkat sehingga *temper tantrum* akan berkurang. Pada case lain penyebab adanya *temper tantrum* karena adanya gangguan perilaku atau gangguan mental seperti *autism*. Anak yang sering dimanjakan oleh orang tua , orang tua terlalu memiliki rasa cemas yang berlebihan terhadap anak atau orang tua yang terlalu melindungi anaknya akan cenderung *temper tantrum*.

Seperti yang disebutkan oleh Zaviera bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat menyebabkan *temper tantrum* pada anak yaitu:³¹

- a. Terhalangnya keinginan anak untuk mendapatkan sesuatu

Temper tantrum sering terjadi ketika kebutuhan atau keinginan anak tidak terpenuhi. Misalnya, anak yang merasa lapar tidak mampu mengungkapkan kebutuhannya dengan jelas, atau ketika keinginannya tidak direspon sesuai harapan oleh orang tua.

³¹ Cecen Suci Hakameri et al.,2021 "Perilaku Temper Tantrum Pada Anak Balita " Makassar: CV. Ayrada Mandiri. Hlm. 19.

b. Pola asuh orang tua yang tidak konsisten

Ketidakkonsistensi pola asuh orang tua juga berkontribusi terhadap munculnya *temper tantrum*. Hal ini termasuk sikap terlalu memanjakan atau, sebaliknya, cenderung menelantarkan anak.

c. Suasana hati anak

Perasaan yang dialami anak, seperti stres atau ketidaknyamanan, juga memengaruhi perilakunya. Misalnya, suasana hati buruk akibat kritik berlebihan dari keluarga, gangguan saat bermain oleh saudara, konflik emosional dengan orang tua, atau kurangnya pemahaman orang tua terhadap *temper tantrum* dapat memicu ledakan emosi.

Pola asuh orang tua turut memengaruhi munculnya *temper tantrum* pada anak. Anak yang terbiasa dimanjakan dan selalu mendapatkan apa yang diinginkan cenderung mengalami *temper tantrum* ketika keinginannya tidak dipenuhi. Berikut adalah beberapa situasi yang dapat memicu terjadinya *temper tantrum*, diantaranya:³²

- a. Ketidakmampuan anak mendapatkan apa yang diinginkan. Contohnya, ketika mainan yang sedang dimainkan anak diambil oleh teman, dan anak tidak dapat mengambilnya kembali.
- b. Kelelahan atau rasa kesal. Saat anak terlalu lelah atau merasa sangat kesal, ia kesulitan mengendalikan emosinya, yang dapat memicu *temper tantrum*.

³² Riana Mashar, 2022 "Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya" Jakarta: Prenadamedia Group. Hlm. 93.

- c. Kegagalan mencapai sesuatu. Ketika anak gagal melakukan sesuatu, ia mungkin merasa marah dan kehilangan kendali. Hal ini diperparah jika ia sering dibandingkan dengan orang lain atau menghadapi tuntutan yang terlalu tinggi dari orang tua.
- d. Penolakan terhadap keinginan anak. Jika keinginan anak terus-menerus ditolak dan disertai dengan amarah atau paksaan dari orang tua, anak dapat merasa tertekan. Konflik semacam ini dapat merusak emosinya dan memicu ledakan *temper tantrum*.
- e. Meniru perilaku negatif. Anak sering mencontoh cara orang tua atau media dalam menyalurkan amarah. Misalnya, anak mungkin belajar bahwa mengamuk, melempar barang, atau menendang adalah respons yang dapat diterima saat marah

B. Modifikasi Perilaku

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, perilaku didefinisikan sebagai respons atau reaksi seseorang terhadap rangsangan atau lingkungan³³. Pada definisi lain perilaku merupakan semua aktivitas organisme yang memanfaatkan otot, kelenjar, atau elektrik. Jadi perilaku merupakan segala yang dilakukan maupun diungkapkan oleh seorang individu.

Modifikasi perilaku adalah pendekatan yang digunakan untuk mengukur, mengevaluasi, dan mengubah perilaku seseorang. Tujuan utamanya adalah untuk mengembangkan perilaku adaptif dalam konteks sosial serta mengurangi

³³ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, "Definisi Perilaku". Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), diakses 15 November 2024, <https://kbbi.kemendikbud.go.id>

perilaku maladaptif dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sering dikaitkan dengan metode pengobatan tertentu, pendekatan ini sebenarnya melibatkan berbagai teknik intervensi yang berbeda. Beberapa teknik ini diterapkan untuk menangani masalah klinis seperti kecemasan, depresi, dan agresi. Modifikasi perilaku lebih dari sekadar serangkaian intervensi untuk mencegah masalah. Teknik ini telah diterapkan pada berbagai kelompok, termasuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa, dalam berbagai *setting* kehidupan sehari-hari seperti di rumah, sekolah, atau tempat kerja, serta pada populasi khusus seperti pasien psikiatri, pelaku kejahatan, dan anak-anak dengan autisme. Pendekatan ini lebih fokus pada tingkah laku subjek/klien/pasien saat ini (*here and now*), daripada mencari tahu asal-usul perilaku tersebut. Prinsip-prinsip pembelajaran juga digunakan untuk menangani berbagai masalah perilaku yang menyimpang dan masalah pribadi, seperti perilaku agresif, kriminalitas, fobia, kompulsif, obesitas, dan berhenti merokok.³⁴

Modifikasi perilaku adalah penerapan prinsip-prinsip pembelajaran yang telah terbukti secara eksperimental untuk mengubah perilaku yang tidak sesuai. Proses ini bertujuan untuk melemahkan atau menghilangkan kebiasaan yang tidak adaptif sekaligus membentuk dan memperkuat perilaku yang lebih adaptif. Menurut Eysenck, modifikasi perilaku merupakan upaya untuk mengubah perilaku dan emosi manusia secara menguntungkan dengan memanfaatkan hukum-hukum dari teori pembelajaran modern. Sementara itu, Powers dan

³⁴ Garry Martin dan Joseph Pear, 2015 "Modifikasi Perilaku Makna Dan Penerapannya " Yogyakarta: Pustaka Belajar. Hlm 10-13.

Osborn mendefinisikan modifikasi perilaku sebagai penggunaan teknik kondisioning secara sistematis pada manusia untuk mengubah frekuensi perilaku sosial tertentu atau mengendalikan lingkungan yang memengaruhi perilaku tersebut.³⁵

Modifikasi perilaku memiliki beberapa karakteristik utama, di antaranya: berfokus pada perilaku yang dapat diamati dan diukur; menggunakan prinsip penguatan, hukuman, atau penghilangan konsekuensi; berorientasi pada perubahan perilaku saat ini, bukan penyebab masa lalu; prosedur yang sistematis dan dapat diulang; serta hasil intervensi yang dievaluasi secara kuantitatif. Karakteristik ini menjadikan modifikasi perilaku sebagai pendekatan yang efektif dan praktis dalam menangani berbagai permasalahan perilaku, termasuk pada anak usia dini.

Langkah awal dalam modifikasi perilaku adalah melakukan identifikasi perilaku. Hal ini mencakup pengamatan terhadap perilaku target yang ingin diubah, baik yang berlebihan (*behavioral excesses*) maupun yang kurang (*behavioral deficits*). Proses ini melibatkan analisis fungsional, yaitu dengan mengamati antecedent (pemicu), behavior (perilaku), dan consequence (konsekuensi). Tujuannya adalah untuk memahami konteks munculnya perilaku, menetapkan target perubahan, dan merancang intervensi yang sesuai berdasarkan data yang diperoleh.

³⁵ Dahlia Novarianing Asri. 2021. "Modifikasi Perilaku Teori Dan Penerapannya " Madiun: UNIPMA Press,. Hlm. 5.

Dalam penelitian ini, model modifikasi perilaku yang digunakan untuk menurunkan temper tantrum pada anak usia dini adalah dengan menerapkan dua teknik utama, yaitu:

1. *Extinction*

a. Pengertian Teknik *Extinction*

Penghapusan (*extinction*) merupakan suatu strategi menghentikan penguatan terhadap perilaku yang tidak tepat atau tidak pantas. Sebuah perilaku yang telah dikuatkan sebelumnya. *Extinction* adalah penghentian penguatan. Dalam kasus di mana individu sebelumnya menerima penguatan atas perilakunya, namun penguatan tersebut dihentikan, maka perilaku tersebut cenderung akan berkurang. Proses ini dikenal sebagai pelenyapan atau pemusnahan (*extinction*). *Extinction* merupakan prinsip dasar dalam perilaku. Dalam konteks *behavioral*, *extinction* terjadi ketika tidak ada hasil dalam waktu yang lama dalam konsekuensi penguatan. Dan bagaimanapun, perilaku terhenti terjadi di masa yang akan datang. Dan teknik penghapusan (*extinction*) juga merupakan suatu strategi menghentikan penguatan terhadap perilaku yang tidak tepat atau tidak pantas.³⁶

Perilaku yang tidak tepat seringkali dipertahankan karena adanya penguatan positif terhadap perilaku tersebut. Sebagai contoh, orangtua yang kurang peka sering kali lebih fokus pada perilaku buruk anak,

³⁶ Pear, *Modifikasi Perilaku Makna Dan Penerapannya*. Hlm. 143.

seperti menegur, memarahi, atau membentak, tanpa memberikan perhatian pada prestasi dan perilaku baik anak. Dalam hal ini, penting untuk menghentikan penguatan terhadap perilaku negatif anak dan lebih memfokuskan perhatian serta memberikan penguatan pada perilaku positif yang ditunjukkan anak.

b. Kategori Teknik *Extinction*

Teknik penghapusan atau Ekstingsi fokus untuk menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan. Ada dua kategori dalam *extinction*, yaitu :

1) *Extinction Burst* (ledakan extensi)

Peningkatan frekuensi, durasi, atau intensitas perilaku yang tidak diperkuat dengan kuat selama proses kepunahan (*extinction*) dapat terjadi. Ketika tidak ada penguatan selama proses ini, efek yang timbul dapat menyebabkan peningkatan frekuensi, durasi, atau intensitas perilaku, munculnya perilaku baru, serta respon emosional seperti perilaku agresif.

Peningkatan perilaku yang tidak diperkuat selama kepunahan ini sering mengarah pada terjadinya *extinction burst*. Ketika kepunahan diterapkan, dua hal dapat terjadi, diantaranya ketika perilaku tidak lagi diberi penguatan, frekuensi, durasi, dan intensitas perilaku tersebut cenderung meningkat sebelum akhirnya berhenti. Perilaku yang biasanya tidak muncul pada situasi lainnya dapat muncul dalam waktu singkat setelah proses

kepunahan dilakukan, dan hal ini adalah fenomena alami sebelum perilaku tersebut akhirnya berhenti.

Kesimpulan dari *extinction burst* adalah bahwa ketika penguatan dihentikan, tiga hal yang mungkin terjadi adalah peningkatan intensitas, durasi, dan frekuensi perilaku, Munculnya perilaku yang jarang dilakukan, dan respon emosional atau perilaku agresif

Penelitian mengenai *extinction burst* menunjukkan bahwa fenomena ini lebih sering terjadi setelah penghapusan penguatan negatif dibandingkan dengan penghapusan penguatan positif. *Extinction burst* juga lebih cenderung muncul jika dilakukan secara terpisah, dibandingkan jika digabungkan dengan teknik lain.

2) *Spontaneous recovery*

Spontaneous recovery merujuk pada munculnya kembali perilaku tertentu setelah tidak muncul untuk beberapa waktu. Perilaku ini cenderung kembali dalam situasi yang serupa dengan yang terjadi sebelum ekstingsi. Salah satu karakteristik ekstingsi adalah bahwa perilaku dapat muncul lagi setelah tidak muncul selama beberapa waktu, dan fenomena ini disebut *sebagai spontaneous recovery*. *Spontaneous recovery* biasanya terjadi dalam situasi yang hampir serupa, di mana perilaku tersebut sebelumnya mendapatkan penguatan sebelum ekstingsi dilakukan.

Ekstingsi sering disamakan dengan mengabaikan perilaku, tetapi sebenarnya, ekstingsi berarti menghilangkan penguatan (*reinforcement*) terhadap perilaku tertentu. Tidak semua teknik ekstingsi cocok untuk semua kasus, dan sikap "mengabaikan" dapat menjadi bentuk ekstingsi hanya jika mengabaikan tersebut memberikan efek penguatan.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Teknik *Extinction*

Faktor-faktor yang mempengaruhi teknik *extinction*, diantaranya:³⁷

- 1) Jadwal pemberian *reinforcement* sebelum ekstingsi. Penguatan berselang-seling sebelum ekstingsi membuat ekstingsi lebih tahan lama, karena individu tidak dapat mengetahui apakah yang diterima adalah ekstingsi atau penguatan berselang-seling. Contohnya ketika klien tidak tahu apakah perlakuan itu pemberian *reinforcement* yang berselang ataukah ekstingsi. Sementara *continuous reinforcement* sebelum ekstingsi tidak begitu resisten.
- 2) Penguatan yang terjadi setelah ekstingsi. Faktor kedua yang mempengaruhi kepunahan adalah penguatan yang diberikan setelah proses kepunahan dimulai. Ketika penguatan terjadi selama kepunahan, perilaku tersebut akan lebih sulit berkurang

³⁷ *Ibid*, Hlm. 147-159.

karena penguatan berselang-seling membuat perilaku menjadi lebih resisten terhadap kepunahan. Selain itu, jika perilaku diberi penguatan selama fase pemulihan spontan, perilaku tersebut dapat kembali meningkat ke tingkat semula sebelum kepunahan. Dengan demikian, pengurangan perilaku akan memakan waktu lebih lama jika penguatan terjadi selama ekstensi, dan jika penguatan diberikan selama fase pemulihan spontan, perilaku yang tidak diinginkan dapat meningkat lagi..

d. Sifat-sifat Prosedur Teknik *Extinction*

Pola berkurangnya perilaku setelah dihentikannya pemberian penguatan tergantung pada beberapa faktor, antara lain.³⁸

1) Jadwal pemberian penguatan

Kecepatan hilangnya perilaku setelah penguatan dihentikan dipengaruhi oleh jadwal penguatan sebelumnya. Jadwal penguatan kontinu biasanya membuat perilaku lebih cepat hilang dibandingkan jadwal berselang, sedangkan jadwal yang bervariasi lebih tahan terhadap penghapusan daripada jadwal dengan interval tetap.

2) Jumlah penguatan

Perilaku yang telah menerima penguatan berulang kali di masa lalu akan lebih tahan terhadap penghapusan. Semakin

³⁸ Bahan Ajar Modifikasi Perilaku

banyak penguatan yang diterima, semakin sulit untuk menghapus perilaku tersebut.

3) Deprivasi

Dalam teori operan, deprivasi adalah pembatasan penguatan yang biasanya diberikan, sehingga perilaku tidak diinginkan seperti agresivitas cenderung menurun atau hilang. Semakin penting penguatan yang dihilangkan, semakin cepat perilaku tersebut berkurang.

4) Usaha

Semakin besar usaha yang dibutuhkan untuk memperoleh penguatan, semakin cepat perilaku tersebut dapat hilang. Misalnya, jika anak sering meminjam gadget tetapi orang tua tidak lagi memberikannya, frekuensi permintaan anak akan menurun, apalagi jika orang tua jarang menggunakan gadget di hadapan anak.

e. Kelebihan dan Kelemahan *Extinction*

Terdapat beberapa kelemahan dalam teknik *extinction* diantaranya:

- 1) Prosedur penghapusan dikombinasikan dengan prosedur lain telah terbukti efektif diterapkan dalam berbagai situasi. Dalam banyak hal, pengurangan perilaku yang diingini Nelangsung lebih cepat, bila proses penghapusan dikombinasikan sekaligus Jangan pengukuh perilaku yang diinginkan

- 2) Prosedur penghapusan menimbulkan efek yang tahan lama..Seperti perilaku rewel yang diceritakan di atas akan tetap hapus (kecuali bila kambuh sesaat) akan tidak timbul lagi selama tidak mendapatkan pengukuhan.
- 3) Prosedur penghapusan tidak menimbulkan efek sampingan senegatif prosedur-prosedur yang menggunakan stimuli aversif Selain kelebihan juga terdapat kelemahan diantaranya:
 - 1) Efek tidak langsung dimana perubahan perilaku tidak terjadi seketika. Ini menjadi masalah terutama saat perilaku membahayakan, sehingga butuh metode tambahan seperti hukuman atau denda.
 - 2) Frekuensi dan intensitas meningkat sementara. Saat pengukuh dihentikan, perilaku bisa makin menjadi-jadi. Karena itu, waktu penerapan harus tepat agar pelaku (misalnya orang tua) bisa tetap konsisten.
 - 3) Muncul perilaku lain (termasuk agresif) kekecewaan karena tidak mendapat pengukuh bisa memunculkan perilaku baru, termasuk yang agresif.
 - 4) Ditiru oleh orang lain, ketika perilaku yang tidak dihentikan dengan tegas bisa disangka diterima oleh orang lain, lalu ditiru, terutama di lingkungan kelompok.
 - 5) Sulit menemukan pengukuh yang tepat terjadi ketika kadang tidak jelas pengukuh apa yang menyebabkan perilaku, apalagi jika pengukuhan jarang terjadi dan sulit diamati.

6) Sulit menghentikan pengukuhan terdapat pengukuh yang menyatu secara alami dengan perilaku (misalnya hasil curian atau nilai dari menyontek), sehingga sulit dihilangkan tanpa kontrol yang ketat

2. Reinforcement

a. Pengertian

Reinforcement atau ganjaran merujuk pada hubungan antara suatu perilaku dengan respons yang mengikutinya, yang dapat meningkatkan frekuensi perilaku tersebut atau mengurangi perilaku yang tidak sesuai. Stimulus yang muncul akan menjadi konsekuensi bagi perilaku, sehingga perilaku tersebut cenderung berulang.³⁹

Contoh dari *reinforcer* meliputi senyuman bahagia, pujian, ekspresi positif, serta pelukan penuh kasih sayang. Pemberian *reinforcer*, baik yang bersifat positif maupun negatif, sering terjadi secara alami dalam kehidupan sehari-hari. Peristiwa ini dikenal sebagai konsekuensi alami (*natural consequence*). *Positive reinforcement* (penguatan positif) adalah cara memberikan respons atau hadiah setelah seseorang melakukan suatu tindakan, sehingga ia lebih mungkin mengulanginya di masa depan. Penguatan positif bisa berupa pujian, hadiah, atau hal lain yang menyenangkan. Jika seseorang mendapatkan sesuatu yang menyenangkan setelah melakukan suatu tindakan, ia akan lebih suka

³⁹ Asri, "Modifikasi Perilaku Teori Dan Penerapannya". Hlm. 22.

mengulanginya ketika berada dalam situasi yang sama.

Ada dua jenis penguatan: penguatan positif, yang diasimilasikan dengan penguatan positif (haddiah). Yang kedua, penguatan negatif, didefinisikan sebagai proses meningkatkan perilaku dengan mengurangi elemen yang tidak menyenangkan. Dengan demikian, sebuah perilaku menerima penguatan negatif jika perilaku tersebut meningkat karena pengurangan stimulus.

Pengurangan adalah penghilangan stimulus yang semakin lama semakin mengakibatkan hilangnya perilaku. Seperti halnya penguatan positif, penguatan negatif juga ditentukan oleh pengulangan perilaku yang menyertainya. Beberapa bentuk penguatan negatif yang bersifat sosial berupa ejekan, ancaman, teguran, sarkasme, ekspresi cemberut, tatapan mata.

b. Jenis-jenis *Reinforcement*

Reinforcement terbagi menjadi 2 kategori, diantaranya:⁴⁰

1) *Reinforcer Primer*

Primary Reinforcer adalah stimulus yang berperan krusial dalam memenuhi kebutuhan biologis setiap individu. Stimulus ini juga dikenal sebagai *Natural Reinforcement* (penguatan alami), *Unlearned Reinforcer* (penguatan yang tidak

⁴⁰ *Ibid*, Hlm. 23-24.

dipelajari), atau Unconditioned Reinforcer (penguatan tanpa syarat).

2) *Reinforcer Sekunder*

Secondary reinforcer terdiri menjadi 2, yaitu:

(a) *Social Reinforcer*

Salah satu jenis *secondary reinforcer* yang sering digunakan oleh guru tanpa disadari adalah memberikan perhatian atau persetujuan terhadap perilaku siswa. Paul mengungkapkan *social reinforcer* dapat berupa ekspresi, *proximity* kedekatan, kontak hubungan, kata-kata pujian

(b) *Activity Reinforcer*

Penguatan yang berbentuk kegiatan ini kemungkinan menjadi salah satu bentuk *reinforcement* yang paling umum digunakan oleh guru. Secara umum, penggunaan reinforcer dalam bentuk benda lebih jarang mengalami kejemuhan (*satiation*) karena *reinforcer* berbasis aktivitas ini hanya terjadi pada waktu tertentu. Selain itu, perilaku yang diharapkan harus muncul terlebih dahulu sebelum kegiatan tersebut diberikan sebagai penguatan.

c. Kelebihan dan Kelemahan *Reinforcement*

Positive reinforcement dianggap sebagai metode paling efektif untuk meningkatkan dan memperkuat perilaku yang diinginkan. Agar penerapannya berhasil, perencanaan harus

dilakukan secara menyeluruh hingga individu terbiasa dengan penguatan sosial, bahkan akhirnya tidak memerlukan penguatan eksternal karena perilaku itu sendiri sudah menjadi penguatan alami bagi dirinya.

Penggunaan *positive reinforcement* menjadi pilihan utama. Namun, jika dirasa kurang efektif, barulah dipertimbangkan prosedur lain. Sementara itu, *negative reinforcement* hanya digunakan sebagai alternatif ketika *positive reinforcement* tidak berhasil. Meski demikian, penerapannya sebaiknya bersifat sementara dan tetap dipadukan dengan *positive reinforcement* untuk hasil yang optimal.

3. Langkah-langkah Modifikasi Perilaku Dalam Menurunkan *Temper Tantrum*

Langkah-langkah yang digunakan diantaranya:

- a. Pengamatan dan Analisis
 - 1) Identifikasi pemicu dengan menentukan situasi atau objek yang memicu *temper tantrum*.
 - 2) Analisis pola *temper tantrum* dengan mencatat frekuensi, durasi, dan intensitas *temper tantrum* pada lembar observasi yang telah disediakan
 - 3) Tentukan perilaku yang ingin dikurangi, seperti menangis berlebihan, melempar barang, atau berguling di lantai.

b. Penerapan Teknik *Extinction*

- 1) Tetap tenang & konsisten dengan jangan bereaksi berlebihan seperti marah, berteriak, atau memenuhi keinginan anak saat *temper tantrum* terjadi.
- 2) Abaikan *temper tantrum* dengan angan memberikan perhatian seperti menegur atau membujuk selama *temper tantrum* berlangsung. Jika di tempat umum, alihkan anak ke tempat lebih tenang.
- 3) Pastikan keamanan anak, apabila *temper tantrum* berbahaya (misalnya membanting barang atau melukai diri sendiri), kendalikan situasi dengan memindahkan benda berbahaya atau menenangkan anak tanpa memberi respons berlebihan.
- 4) Jangan menyerah pada permintaan anak ketika *temper tantrum* terjadi karena permintaan yang tidak terpenuhi, tetap teguh pada keputusan awal. Misalnya, jangan membelikan mainan hanya agar *temper tantrum* berhenti.
- 5) Gunakan "*time-out*" jika perlu. Apabila *temper tantrum* berlangsung terus-menerus, beri waktu tenang (*time-out*) dengan menjauhkan anak dari situasi tanpa banyak bicara.

c. Penerapan Teknik *Reinforcement*.

Penerapan teknik *reinforcement* bisa diberikan dengan:

- a. pujian saat anak berperilaku baik. Contoh: "Kakak tadi minta mainan dengan bicara baik, hebat banget!" Pujilah anak ketika

ia sabar menunggu, tidak menangis, atau menggunakan kata-kata dengan baik.

- b. Berikan hadiah edukatif. Jika anak berhasil tidak *temper tantrum* dalam sehari, berikan hadiah seperti stiker atau waktu bermain tambahan, bukan uang atau barang mahal.
 - c. Ajarkan cara mengungkapkan keinginan dengan kata-kata. Cobalah latih anak menggunakan kalimat sopan, misalnya: "Aku ingin es krim, bolehkah aku makan setelah makan siang?"
 - d. Gunakan sistem *reward* seperti bermain bersama orang tua atau hal yang menyenangkan anak.
 - e. Ajarkan teknik menenangkan diri dengan melatih anak untuk menarik napas dalam, menghitung sampai 10, atau pergi ke tempat tenang saat merasa marah.
 - f. Berikan pilihan untuk menghindari *temper tantrum*. Contohnya: "adek ingin makan atau tidak?" Dengan memberikan pilihan, anak merasa memiliki kendali sehingga *temper tantrum* dapat berkurang
- d. Evaluasi
 - 1) Setelah menerapkan teknik *extinction* dan *reinforcement*, lakukan evaluasi terhadap perkembangan perilaku anak.
 - 2) Amati apakah *temper tantrum* berkurang dalam hal frekuensi, durasi, dan intensitas setelah intervensi dilakukan.

- 3) Jika *temper tantrum* masih terjadi, tinjau kembali apakah strategi sudah diterapkan secara konsisten oleh semua orang yang berinteraksi dengan anak.
- 4) Lakukan penyesuaian jika diperlukan, seperti memperkuat penguatan positif atau memperbaiki teknik *extinction* yang mungkin belum diterapkan secara optimal.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara terhadap suatu masalah yang masih bersifat praduga karena perlu adanya pembuktian.⁴¹ Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_0 : Modifikasi perilaku tidak berpengaruh dalam menurunkan *temper tantrum*.

H_a : Modifikasi perilaku berpengaruh dalam menurunkan *temper tantrum*.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan pengertian atau definisi dari variabel penelitian yang digunakan sehingga mempunyai ciri tertentu dan dapat dilihat sifat yang dimiliki dari variabel tersebut sehingga dapat ditarik kesimpulan.

Definisi operasional dapat dijelaskan sebagai berikut:

⁴¹ *Ibid*, Hlm. 63.

1. Modifikasi Perilaku

Suatu penanganan yang dilakukan dimana berfokus pada adanya perubahan pada perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang lebih adaptif.

Modifikasi perilaku dapat berupa *extinction* (penghapusan respons terhadap perilaku yang tidak diinginkan) dan *reinforcement* (penguatan terhadap perilaku yang diharapkan).

2. *Temper Tantrum*

Ledakan emosi yang terjadi pada anak-anak yang ditandai dengan adanya perilaku menangis, menjerit, berteriak, melempar barang yang membahayakan diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

E. Kerangka Berpikir

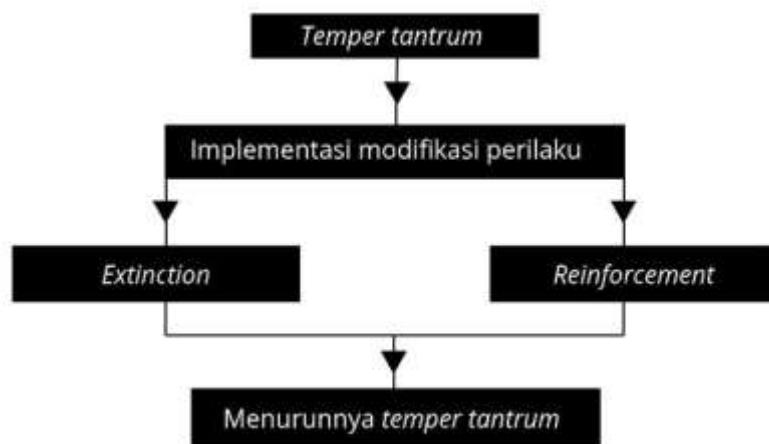
Kerangka berpikir merupakan suatu kerangka konseptual yang digunakan peneliti dalam menemukan suatu variabel yang tepat dan sesuai dengan fenomena yang terjadi.⁴² Pada penelitian ini terdapat fenomena *temper tantrum* yang terjadi pada anak usia dini. *Temper tantrum* biasanya ditunjukkan dengan melalui tangisan, menjerit, berguling-guling, menendang pintu atau bahkan memukul. *Temper tantrum* sendiri terjadi karena adanya keinginan yang tidak terpenuhi. Pada umumnya *temper tantrum* terjadi pada anak usia 2 sampai 3 tahun. Apabila di usia lebih dari usia 2 sampai 3 tahun maka perlu adanya

⁴² Ahmad Saifuddin, 2019 "Penelitian Eksperimen Dalam Psikologi" Jakarta: Prenadamedia Group. Hlm. 79.

penanganan yang tepat maka akan mengganggu perkembangan sosial-emosional anak

Pendekatan dalam rangka mengubah perilaku tidak adaptif menjadi lebih adaptif sering disebut dengan modifikasi perilaku. Pada penelitian ini peneliti menggunakan 2 teknik dalam modifikasi perilaku yaitu *extinction* dan *reinforcement*. Melalui teknik tersebut diharapkan subjek dapat belajar bahwa *temper tantrum*bukanlah cara yang efektif untuk mendapatkan apa yang diinginkan, dan perilaku yang adaptif akan mendapatkan respon yang lebih baik.

Berikut kerangka berpikir pada penelitian ini:



Gambar 2.1 : Implementasi Modifikasi Perilaku dalam Menurunkan Temper Tantrum

Berdasarkan pada kerangka berpikir dalam penelitian ini maka *temper tantrum*pada anak usia dini dapat diturunkan melalui implementasi teknik *extinctin* dan *reinforcement* yang dilakukan secara konsisten dan disesuaikan dengan kondisi subjek.