



Modification of Angry Emotion Behavior in 5 Years Old Children with Relaxation and Self-Management Procedures in Kindergarten

Enny Yulianti

IAIN Kudus, Kudus, Indonesia

ennyulianti@iainkudus.ac.id

Anita Afrianingsih

Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara, Jepara, Indonesia

anita@unisnu.ac.id

Abstract

This study aims to modify the elimination of angry behavior in children aged 5-6 years with relaxation and self-management procedures in TK/TA Panggang. This type of research is qualitative. The data in this research are school identity, student profiles, and those related to learning activities. Data collection techniques and instruments include observation, interviews, and documentation. The data analysis technique is data reduction technique, data display, conclusion or verification. The results of the relaxation technique can have a positive impact on the child, so that angry behavior can be relaxed, because if the child repeats negative behavior it will be sanctioned and vice versa if the child behaves positively will be given a positive surprise so the child will get used to and avoid negative behavior.

Keywords: *Behavior Modification; Angry Emotions; Relaxation Techniques*

Modifikasi Penghapusan Perilaku Emosi Marah Pada Anak Usia 5 Tahun dengan Prosedur Relaksasi dan Pengelolaan Diri di TK

Enny Yulianti
IAIN Kudus, Kudus, Indonesia
ennyyulianti@iainkudus.ac.id

Anita Afrianingsih
Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara, Jepara, Indonesia
anita@unisnu.ac.id

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang persepsi guru pemula terkait dengan tantangan yang mereka alami dalam praktik belajar mengajar. Selanjutnya guru memegang peranan penting dalam pendidikan. Peneliti ini bertujuan untuk; 1) Untuk mengetahui persepsi guru pemula tentang apa yang menjadi guru yang baik, 2) Untuk mengetahui tantangan guru pemula dalam praktik belajar mengajar di Makassar, 3) Untuk mengetahui bagaimana guru pemula mengatasi tantangan yang mereka alami dalam praktik belajar mengajar di Makassar. Penelitian ini akan menerapkan desain penelitian kualitatif dimana peneliti akan menggunakan pertanyaan terbuka untuk mencapai tujuan penelitian ini. riset. Partisipan akan dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. kriteria peserta yang direkrut adalah mereka yang sudah mengajar kurang dari 5 tahun di Makassar. Peneliti melakukan observasi, wawancara dan analisis dokumen untuk mengumpulkan data. Penelitian ini menggunakan Teknik Analisis data kualitatif untuk menganalisis data, langkah-langkah klasifikasikan sebagai berikut; 1) Kondensasi Data, 2) Tampilan data, 3) Menggambar dan Memverifikasi Kesimpulan. Temuan menunjukkan bahwa guru pemula menghadapi tantangan, yaitu 1) Kurangnya metode; 2) Kenaifan siswa sekolah dasar; 3) Kurangnya pengalaman; 4) Pandemi, meskipun tiga di antaranya belum pernah mengikuti pelatihan, dan dua peserta lainnya pernah mengikuti satu sebelumnya, baik yang diselenggarakan oleh kementerian agama atau sekolah itu sendiri.

Kata Kunci: Modifikasi perilaku; Emosi marah; Teknik relaksasi

A. Pendahuluan

Pendekatan modifikasi perilaku lumrah diberikan untuk memunculkan atau memperkuat suatu perilaku lemah, mengurangi perilaku berlebihan, memunculkan perilaku baru dan menghilangkan perilaku yang tidak dikehendaki dengan mengubah lingkungan untuk membantu fungsi individu secara lebih baik. Variable fisik yang membentuk lingkungan seseorang disebut rangsangan atau stimulus yang dimaksud stimulus ialah orang, objek dan peristiwa yang saat ini hadir di lingkungan secara langsung yang menimpa seseorang dan yang dapat mempengaruhi perilaku (Martin et al, 2010).

Modifikasi perilaku merupakan suatu upaya yang bertujuan untuk merubah perilaku-perilaku menyimpang pada manusia, termasuk perilaku temper tantrum pada anak. Sejalan dengan pernyataan di atas, penelitian ini mengkaji tentang modifikasi perilaku pada anak usia dini untuk mengatasi perilaku temper tantrum yang terjadi pada anak usia dini. Tujuan modifikasi perilaku melalui pengurangan atau penghapusan agar perilaku yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan atau dikurangi, bentuknya dapat berupa extinction, penghapusan, punishment hukuman, reinforcement penguatan aspek lain yang tidak disukai. Perkembangan dan perluasan guna untuk membentuk perilaku yang lebih spesifik, serta variasi perilaku yang berhasil dikukuhkan bertambah luas penggunaannya. Penelitian ini bertujuan untuk modifikasi penghapusan perilaku marah pada anak usia 5- 6 tahun dengan prosedur relaksasi dan pengelolaan diri di TK/ TA Panggang.

Menurut Hasan dalam (Sembiring dkk., 2017) Temper tantrum merupakan luapan emosi yang meledak-ledak dan tidak terkontrol. Tantrum terjadi pada anak yang aktif dengan energi yang melimpah. Menurut Chaplin dalam (Syamsuddin, 2013) Temper tantrum merupakan suatu bentuk ledakan emosi kuat sekali, disertai rasa marah, serangan agresif, menangis, menjerit-jerit, menghentak-hentakkan kedua kaki dan tangan ke lantai atau tanah. Anak yang memiliki luapan emosi luar biasa, biasanya juga memiliki ketidakmampuan dalam mengungkapkan atau mengkomunikasikan diri dan keinginannya. Kejadian ini seringkali muncul pada anak usia 15 bulan sampai 5 tahun. Untuk menangani anak temper tantrum, diperlukan strategi khusus agar perilaku tantrum pada anak tidak mengganggu tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu strategi dalam mengatasi anak temper tantrum adalah melalui modifikasi perilaku.

Berdasarkan uraian-uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa modifikasi perilaku dapat merubah perilaku menyimpang pada manusia melalui perilaku pengurangan dan penghapusan agar perilaku yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan atau dikurangi.

Tantrum sering terjadi oleh anak, tetapi apabila hal ini tidak ditangani dengan tepat, maka dapat menimbulkan perilaku negatif pada anak seperti agresif dan menyakiti dirinya sendiri (self harm) maupun menyakiti orang lain di masa mendatang. Laforge (2002) dikutip dari (Rahayuningsih, 2014) mengungkapkan apabila perilaku tantrum pada anak terlambat untuk ditangani oleh orang tua, maka perilaku tantrum akan menjadi sifat yang menetap pada anak ketika menjelang dewasa. Orang tua maupun pendidik dituntut untuk dapat bertindak dengan tepat dalam mengatasi perilaku tantrum pada anak. Apabila orang tua dan pendidik keliru, maka mereka dapat kehilangan kesempatan dalam mengajarkan anak untuk dapat meluapkan emosinya secara normal, misalnya, marah, takut, kesal maupun kecewa.

Upaya untuk menangani anak temper tantrum, diperlukan strategi khusus agar perilaku tantrum pada anak tidak mengganggu tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu strategi dalam mengatasi anak temper tantrum adalah melalui modifikasi perilaku. Munawir Yusuf dan Edy Legowo (2007) dikutip dari (Purwanti, 2014) yang menyatakan bahwa Modifikasi 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.

Modifikasi perilaku dalam (Korohama & Bali, 2020) digunakan untuk membantu dalam mengembangkan perilaku baru (untuk mengatasi defisit perilaku) dan untuk membantu berhenti terlibat dalam perilaku yang tidak diinginkan (untuk mengurangi akses perilaku). Modifikasi perilaku merupakan suatu upaya yang bertujuan untuk merubah perilaku-perilaku menyimpang pada manusia, termasuk perilaku temper tantrum pada anak. Sejalan dengan pernyataan di atas, artikel ini mengkaji tentang modifikasi perilaku pada anak usia dini untuk mengatasi perilaku temper tantrum yang terjadi pada anak usia dini.

Relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Teknik relaksasi semakin sering dilakukan karena terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan (Jacobson & Wolpe dalam Utami, 2002). Self management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik (Cormier&Cormier, 1985: 519).

Alasan yang mendasari penulis memilih judul ini adalah untuk memodifikasi perilaku seorang anak yang memilki perilaku emosi marah karena modifikasi perilaku ini berpengaruh terhadap perilaku dimasa depan anak. Modifikasi perilaku emosi marah dengan teknik relaksasi

dan pengelolaan diri masih jarang diteliti. Sebagai pijakan awal penulis melihat modifikasi perilaku marah pada salah satu anak di TK/ TA Panggang masih kurang maksimal, sehingga penulis ingin menerapkan teknik relaksasi dan pengelolaan diri di TK/ TA Panggang.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono (2016:9) metode deskriptif kualitatif yaitu metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat postpositivisme digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci teknik pengumpulan data. Metode deskriptif kualitatif ini dilakukan untuk mendeskripsikan tentang modifikasi perilaku emosi marah dengan teknik relaksasi dan pengelolaan diri di TK/ TA Panggang.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi merupakan salah satu dasar fundamental dari semua metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif, khususnya menyangkut ilmu- ilmu sosial dan perilaku manusia. Observasi ini dilakukan dengan pengamatan terhadap apa yang diteliti yang hasilnya dapat berupa gambaran yang ada di lapangan dalam bentuk sikap, tindakan, pembicaraan, maupun interaksi interpersonal. Wawancara sebagian besar sumber data penelitian kualitatif didasarkan pada wawancara mendalam, teknik ini menggunakan pertanyaan dengan bertanya kepada pendidik di TK/ TA Panggang yang mengutamakan sikap etis terhadap informan yang sedang dipelajari. Data yang diperoleh berupa persepsi, pendapat, perasaan, dan pengetahuan. Dokumentasi merupakan sumber data yang digunakan untuk melengkapi penelitian, baik berupa sumber tertulis, film, gambar, (foto), dan karya-karya monumental, yang semuanya itu memberikan informasi bagi proses penelitian. Populasi merupakan kesatuan objek atau subjek yang sebelumnya telah ditentukan untuk penelitian guna mendapatkan informasi yang menggambarkan karakteristik keseluruhan dari data tersebut dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah salah satu siswa di TK/ TA Panggang. Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasinya besar peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu. Maka peneliti dapat mengambil sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Adapun dalam pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

B. Pembahasan

Pendekatan modifikasi perilaku lumrah diberikan untuk memunculkan atau memperkuat suatu perilaku lemah, mengurangi perilaku berlebihan, memunculkan perilaku baru

dan menghilangkan perilaku yang tidak dikehendaki dengan mengubah lingkungan untuk membantu fungsi individu secara lebih baik. Variable fisik yang membentuk lingkungan seseorang disebut rangsangan atau stimulus yang dimaksud stimulus ialah orang, objek dan peristiwa yang saat ini hadir di lingkungan secara langsung yang menimpa seseorang dan yang dapat mempengaruhi perilaku (Martin et al, 2010).

1. Modifikasi Perilaku Terhadap Emosi Marah (Temper Tantrum)

Modifikasi perilaku merupakan suatu upaya yang bertujuan untuk merubah perilaku-perilaku menyimpang pada manusia, termasuk perilaku temper tantrum pada anak. Sejalan dengan pernyataan di atas, penelitian ini mengkaji tentang modifikasi perilaku pada anak usia dini untuk mengatasi perilaku temper tantrum yang terjadi pada anak usia dini. Tujuan modifikasi perilaku melalui pengurangan atau penghapusan agar perilaku yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan atau dikurangi, bentuknya dapat berupa extinction, penghapusan, punishment hukuman, reinforcement penguatan aspek lain yang tidak disukai. Perkembangan dan perluasan guna untuk membentuk perilaku yang lebih spesifik, serta variasi perilaku yang berhasil dikukuhkan bertambah luas penggunaannya.

Modifikasi perilaku dalam (Korohama & Bali, 2020) digunakan untuk membantu dalam mengembangkan perilaku baru (untuk mengatasi defisit perilaku) dan untuk membantu berhenti terlibat dalam perilaku yang tidak diinginkan (untuk mengurangi akses perilaku). Modifikasi perilaku merupakan suatu upaya yang bertujuan untuk merubah perilaku-perilaku menyimpang pada manusia, termasuk perilaku temper tantrum pada anak. Sejalan dengan pernyataan di atas, artikel ini mengkaji tentang modifikasi perilaku pada anak usia dini untuk mengatasi perilaku temper tantrum yang terjadi pada anak usia dini.

Menurut Hasan dalam (Sembiring dkk., 2017) Temper tantrum merupakan luapan emosi yang meledak-ledak dan tidak terkontrol. Tantrum terjadi pada anak yang aktif dengan energi yang melimpah. Menurut Chaplin dalam (Syamsuddin, 2013) Temper tantrum merupakan suatu bentuk ledakan emosi kuat sekali, disertai rasa marah, serangan agresif, menangis, menjerit-jerit, menghentak-hentakkan kedua kaki dan tangan ke lantai atau tanah. Anak yang memiliki luapan emosi luar biasa, biasanya juga memiliki ketidakmampuan dalam mengungkapkan atau mengkomunikasikan diri dan keinginannya. Kejadian ini seringkali muncul pada anak usia 15 bulan sampai 5 tahun. Untuk menangani anak temper tantrum, diperlukan strategi khusus agar perilaku tantrum pada anak tidak mengganggu tahap

pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu strategi dalam mengatasi anak temper tantrum adalah melalui modifikasi perilaku.

Tantrum sering terjadi oleh anak, tetapi apabila hal ini tidak ditangani dengan tepat, maka dapat menimbulkan perilaku negatif pada anak seperti agresif dan menyakiti dirinya sendiri (self harm) maupun menyakiti orang lain di masa mendatang. Laforge (2002) dikutip dari (Rahayuningsih, 2014) mengungkapkan apabila perilaku tantrum pada anak terlambat untuk ditangani oleh orang tua, maka perilaku tantrum akan menjadi sifat yang menetap pada anak ketika menjelang dewasa. Orang tua maupun pendidik dituntut untuk dapat bertindak dengan tepat dalam mengatasi perilaku tantrum pada anak. Apabila orang tua dan pendidik keliru, maka mereka dapat kehilangan kesempatan dalam mengajarkan anak untuk dapat meluapkan emosinya secara normal, misalnya, marah, takut, kesal maupun kecewa.

Temper tantrum diperlukan strategi khusus agar perilaku tantrum pada anak tidak mengganggu tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu strategi dalam mengatasi anak temper tantrum adalah melalui modifikasi perilaku. Munawir Yusuf dan Edy Legowo (2007) dikutip dari (Purwanti, 2014) yang menyatakan bahwa Modifikasi 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.

2. Teknik Relaksasi dan Pengelolaan Diri Kepada Anak

Relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Teknik relaksasi semakin sering dilakukan karena terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan (Jacobson & Wolpe dalam Utami, 2002). Self management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik (Cormier&Cormier, 1985: 519).

Orang tua alfar menyuruh alfar untuk diam duduk ditempat pada saat keadaannya tidak marah, membuat alfar senyaman mungkin, menyuruh alfar untuk mengatur nafas sedalam mungkin agar otot-otot tereleksasi maksimal. Kemudian orang tua anak memberikan informasi secara detail tentang bahaya tentrum dan sikap buruk yang dilakukan alfar jika dilakukan terus menerus, dampak dari sikap anaknya misal " jika nanti kamu mengulang perilaku itu, kamu tidak akan mempunyai teman, temanmu akan pergi dan tidak akan mau bermain denganmu, dan suatu saat nanti kamu akan kesusahan untuk memiliki teman" . Sikap dan perilaku marah atau kekerasan fisik itu tidak baik untuk kehidupanmu karena Allah

membenci sifat buruk dan orang-orang sekitar pun membencinya, dan sebaliknya jika kamu memunculkan sikap yang baik Allah akan sayang kepadamu dan orang-orang sekitar akan senang denganmu. Dengan sikap tenang seperti alfar akan mengerti dan mencoba untuk berfikir tentang sikap yang ia lakukan.

Membuat suasana didalam rumah nyaman mungkin untuk alfar dan juga menjelaskan tidak semua keinginan yang kamu minta harus terpenuhi, karena apa "coba berfikir kalau ayah dan bunda semisal tidak punya uang, lalu bagaimana, kamu juga harus mengerti dalam keadaan bunda dan ayah, jangan hanya marah, karena anak yang baik adalah anak yang mau mengerti dan sayang kepada kedua orang tuanya." Semakin dewasa kamu akan semakin pintar jika kamu dapat mengolah emosi dan diri kamu, bunda dan ayah akan semakin sayang dengan kamu, kakak dan orang sekitar pun sama akan sayang dengan alfar.

Bunda kemudian juga mengatakan bahwa "kakak dan adik sama Dimata bunda, bunda sangat sayang sama kalian berdua, kakak dan adik harus menyayangi dan mengasihi satu sama lain, tidak boleh cemburu atas apapun yang didapatkan, harus saling menghormati dan melengkapi, karena bunda dan ayah akan bersifat adil dengan kalian berdua. Jika alfar masih menunjukkan sikap marah bahkan memukul harus ingat dengan perkataan bunda bahwa perilaku itu buruk dan tidak baik jika dilakukan secara terus menerus, alfar juga harus mengendalikan diri jika ingin marah dan memukul harus ditahan dan diganti dengan meminta maaf, karena dengan meminta maaf hati alfar akan tenang dan suasana menjadi lebih nyaman dan tenang.

Peneliti kemudian memberitahu kepada orang tua agar, tidak semua keinginan alfar harus selalu dituruti dan dimanja karena itu akan mempengaruhi sikap buruknya, dan bunda harus adil kepada semua anak bunda tanpa membedakan satu sama lain, jika alfar melakukan kesalahan bunda pun harus memberitahu dengan cara pelan- pelan agar perilaku yang dilakukan alfar tidak terulang- ulang kembali.

3. Tahap Pengelolaan Diri

Pemantauan Diri (self monitoring). Dalam melakukan teknik pemantauan diri, peneliti melakukan pemantauan sikap anak tersebut, dan anak tersebut yang menjalankan, anak diajarkan untuk memantau dirinya sendiri, menelaah sikapnya sendiri saat berada dilingkungan, apakah dia sudah dapat mengontrol emosinya atau belum, peneliti dapat mencatat dan mengamati perilaku masalah, mencoba untuk mengendalikan masalah dan mengevaluasinya.

Memberikan Kejutan Positif dan Negatif (Self Reward). Jika alfar tidak bisa mengontrol emosi marah dan memukul, dan tidak sabar jika menginginkan sesuatu, orang tua segera menegur dan memberikan hukuman kepada alfar misal menyuruh alfar untuk membereskan rumah, mengerjakan tugas secara mandiri tanpa bantuan sampai selesai. Jika alfar sudah bisa mengolah diri bersabar saat menginginkan sesuatu dan bisa mengurangi sikap marah dan memukul, orang tua harus memberikan pujian kepada alfar dan memberikan ciuman serta pelukan hangat kepadanya. Dalam pemberian kejutan positif dan negatif dapat dilakukan dalam kurun waktu 2 Minggu, jika dalam 2 Minggu tersebut anak sudah mengalami perubahan maka kejutan positif negatif dapat dihilangkan.

Kontrak atau Perjanjian dengan Diri Sendiri (self contracting). Ada beberapa langkah dalam proses self contracting ini yaitu : Anak diajarkan untuk mengubah pemikiran marah menjadi pemaaf, mengubah perilaku dan perasaan emosi menjadi tenang, Anak diajarkan untuk tetap yakin bahwa kamu bisa, Orang tua bekerjasama dalam menjalani teknik self management yang dilakukan, Anak harus berani mengambil resiko saat proses teknik ini dilakukan, Mencoba untuk memberitahu anak, apa yangng kamu lakukan sekarang adalah untuk diri kamu sendiri, Anak harus berani saat dilakukan pemberian kejutan positif atau negatif.

Penguasaan Dalam Rangsangan (stimulus control). Dalam teknik ini lebih menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, mengevaluasi semua perubahan yang terjadi saat proses terlaksananya perilaku sebelumnya. Apakah stimulus yang diberikan sudah berjalan dengan baik atau sebaliknya, dan untuk mengetahui kondisi lingkungan anak sebagai tanda suatu proses berjalannya modifikasi perilaku tersebut.

Follow' up atau Evaluasi. Proses follow up ini merupakan porses menjadi tahap akhir dalam proses konseling. Dimana dalam tahap ini dilakukan evaluasi selama proses konseling dari awal hingga saat ini apakah ada perubahan dalam diri anak ataukah sebaliknya. Dengan menjelaskan hasil dari modifikasi perilaku menggunakan teknik prosedur relaksasi dan pengelolaan diri dengan melakukan observasi tahap akhir dan juga wawancara tahap akhir untuk mengetahui apakah muncul kembali perilaku tersebut, jika muncul kembali maka dapat diperbaiki.

Berdasarkan hasil penelitian modifikasi perilaku dalam digunakan untuk membantu dalam mengembangkan perilaku baru (untuk mengatasi defisit perilaku) dan untuk membantu berhenti terlibat dalam perilaku yang tidak diinginkan (untuk mengurangi akses perilaku).

Modifikasi perilaku merupakan suatu upaya yang bertujuan untuk merubah perilaku-perilaku menyimpang pada manusia, termasuk perilaku temper tantrum pada anak. Sejalan dengan pernyataan di atas, artikel ini mengkaji tentang modifikasi perilaku pada anak usia dini untuk mengatasi perilaku temper tantrum yang terjadi pada anak usia dini.

C. Simpulan

Berdasarkan hasil Penelitian menunjukkan bahwa modifikasi perilaku dapat membantu mengatasi anak dengan perilaku emosi marah yang berlebihan (temper tantrum). Dalam penelitian ini, memaparkan bahwa dengan adanya teknik modifikasi perilaku berupa teknik relaksasi dan pengelolaan diri dapat mengurangi perilaku tantrum pada anak dengan cara observasi. Penerapan teknik di atas dapat diterapkan dengan cara anak melakukan kegiatan bermain sesuai tahap perkembangannya kemudian peneliti mengamati. Modifikasi perilaku dengan konsep Extinction (penghapusan) dengan teknik relaksasi dan pengelolaan diri yaitu untuk menghentikan tingkah laku yang sebelumnya terjadi pada anak. 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.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, Abu. 2009. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Akbar, S. N. 2017. Terapi Modifikasi Perilaku Untuk Penanganan Hiperaktif Pada Anak Retardasi Mental Ringan. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 41-51.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Renika Cipta
- Aziz, A. N. S. 2020. Modifikasi Perilaku Terhadap Anak. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Keguruan*, 5(1), 13-21.
- Goleman, Daniel. 1999. *Emotional Intelegence*. Jakarta: Gramedia PustakaUtama.
- Hankin, Sheena. 2005. *Strategi Untuk Meningkatkan Rasa percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. 2001. Edisi Kedua. Jakarta: Balai Pustaka Mashar, Riana. 2011. *Emosi Anak Usia dini dan strategi pengembangannya*.

- Khasanah, U. 2018. Pengembangan buku panduan Terapi Aversi untuk mengurangi emosi negatif pada anak (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Muslich, Mansur. 2011. *Pendidikan Karakter*. Jakarta: Bumi Aksara
- Nurfadilah, M. F. I. 2021. Modifikasi Perilaku Anak Usia Dini untuk Mengatasi Temper Tantrum pada Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(1), 69-76.
- Papalia, Diane, E.Dkk. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)Edisi 9*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Prasetyo, D.S. 2008. *Metode Membuat Anak Cerdas Sejak Dini*. Yogyakarta: Graha ilmu Pustaka Al-Kautsar.
- Safaria, Triantoro. 2007. *Spiritual intelligence*. Yogyakarta: Graha Ilmu Semiawan, Conny. R. 2008. *Belajar dan Pembelajaran Prasekolah dan Sekolah*
- Satriyawan, A. N., & Ichsan, A. S.(2020. Modifikasi Perilaku Anak: Implementasi Teknik Pengelolaan Diri dan Keterampilan Sosial di Ngawi Jawa Timur. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasa Ibtidaiyah*, 10(1).
- Shapiro, Lawrence. E. 1999. *Mengajarkan Emotional Intelegence Pada Anak*.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung:Alfabeta.
- Sukardi. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Yus, Anita. 2011. *Model Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

