



## MODIFIKASI PERILAKU TERHADAP ANAK (Implementasi Teknik Pengelolaan Diri dan Keterampilan Sosial)

Aziz Nuri Satriyawan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Muhammadiyah  
Tempurrejo Ngawi

Email : [aziz.nuri94@gmail.com](mailto:aziz.nuri94@gmail.com), tlp : +6285234035043

### Abstrak

Modifikasi perilaku sebagai *behavior therapy*, teknik ini sering dipakai oleh pendidik, dan orangtua karena keberhasilannya mudah diamati serta mudah diterapkan ke perilaku yang lain, merupakan penggunaan secara teratur teknik kondisioning pada manusia untuk menghasilkan perubahan frekuensi perilaku tertentu, yakni mengubah perilaku yang tidak adaptif, dengan meninggalkannya, dan perilaku adaptif dikukuhkan, pengubahan perilaku dilaksanakan dengan rancangan eksperimen yang dibuat dengan cermat, modifikasi perilaku ini memungkinkan untuk dapat direalisasikan ke perilaku yang akan diubah yakni mengubah perilaku maladaptif menuju perilaku adaptif. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah mengetahui teknik pada perilaku anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, yakni dari perilaku maladaptif menuju perilaku adaptif. Penelitian kualitatif ini dilakukan pada anak di Dusun Kenteng Desa Sumberejo Kecamatan Sine Kabupaten Ngawi dan anak yang memiliki perilaku maladaptif. Pada akhir penelitian menunjukkan bahwa teknik pengelolaan diri dan pelatihan keterampilan sosial mampu mengubah perilaku anak baik untuk mengantisipasi supaya tidak berperilaku negatif dan menghilangkan perilaku-perilaku yang negatif serta menumbuh kembangkan perilaku yang positif.

**Kata Kunci:** Modifikasi Perilaku, Pengelolaan diri, Keterampilan Sosial

### Abstract

Behavior modification as *behavior therapy*, this technique is often used by educators and parents because its success is easily observed and easily applied to other behaviors, is a soluble use of conditioning techniques in humans to produce changes in the frequency of certain behaviors, namely changing non-adaptive behavior, by leaving it, and adaptive behavior confirmed, behavior change is carried out with a carefully crafted experimental design, this behavior modification makes it possible to be realized to the actors to be changed ie change the maladaptive behavior towards adaptive behavior. This qualitative research was conducted on children in Kenteng sub-village, Sumberejo village, Sine Ngawi sub-district. Research subjects are parents, neighbors and children who have maladaptive behavior. At the end of the study showed that self-management techniques and social skills training is able to change the behavior of children both to anticipate so as not to behave negatively and eliminate negative behaviors and foster positive behavior.

**Keywords :** behavior modification, self-management, social skills



## 1. Pendahuluan

Pendidikan karakter memiliki makna lebih tinggi dari pendidikan moral, karena pendidikan karakter tidak hanya berkaitan dengan masalah benar salah, tetapi bagaimana menanamkan kebiasaan tentang hal hal yang baik dalam kehidupan, sehingga peserta didik memiliki kesadaran, dan pemahaman yang tinggi, serta kepeduan dan komitmen untuk menerapkan kebijakan dalam kehidupan sehari hari. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa karakter merupakan sifat alami seseorang dalam merespon situasi secara bermoral, yang diwujudkan dalam tindakan nyata melalui perilaku baik, jujur, bertanggung jawab, hormat terhadap orang lain, dan karakter mulia lainnya. (E Mulyana, 2016 : 3)

Anak yang berada di kelas awal SD adalah anak yang berada pada rentangan usia dini. Masa usia dini ini merupakan masa yang pendek, tetapi merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupan seseorang. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal.

Anak semestinya diajarkan agar taat kepada kedua orang tua, guru, dan orang yang lebih tua usianya, baik dari kalangan keluarga sendiri maupun orang lain. Apabila sang anak telah memasuki usia *tamyiz*, jangan biarkan ia meninggalkan bersuci dan shalat. Anjurkan ia untuk berlatih melakukan puasa Ramadhan selama beberapa hari. Inilah beberapa hal utama yang harus diperhatikan dan dijaga sebaik baiknya. Sebab, seorang anak secara fitrah diciptakan dalam keadaan siap menerima kebaikan atau keburukan. Kedua orang tuanyalah yang akan membuatnya cenderung pada salah satu di antara keduanya. Rasulullah bersabda :

كَلِّ مَوْلُودَ يَوْمَ يُولَدُ عَلَيِ الْفِطْرَةِ، فَأَبْوَاهُ يَهُودَانَهُ أَوْ نَصْرَانَهُ أَوْ مَجْسَانَهُ

“Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah, dan kedua orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majuzi.” (Jamal Abdurrahman, 2010 : xx)

Karakteristik perkembangan anak pada usia SD biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan. Mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya. Mereka telah dapat melompat dengan kaki secara bergantian, dapat mengendarai sepeda roda dua, dapat menangkap bola dan telah berkembang koordinasi tangan dan matanya untuk dapat memegang pensil maupun memegang gunting. Selain itu, perkembangan sosial anak yang berada pada usia kelas awal SD, antara lain mereka telah dapat menunjukkan keakuannya tentang jenis kelaminnya, telah mulai berkompetisi dengan teman sebaya, mempunyai sahabat, telah mampu berbagi, dan mandiri. (Abdul Majid, 2014 : 7)

Secara umum orang memandang bahwa keluarga merupakan sumber pendidikan moral yang paling utama bagi anak-anak, orang tua adalah guru pertama mereka dalam pendidikan moral. Mereka jugalah yang memberikan pengaruh paling lama terhadap perkembangan moral anak-anak di sekolah, para guru pengajar akan berubah setiap tahunnya, tetapi diluar sekolah anak-anak tentunya memiliki sedikitnya satu orang tua yang memberikan bimbingan dan dan membesarkan mereka selama bertahun-tahun. (Thomas Lickona. 2013 : 48)

Perilaku adalah segala sesuatu yang dilakukan oleh manusia, yang termasuk perilaku adalah apa yang dilakukan dan dikatakan seseorang. Perilaku dapat memiliki satu atau lebih dimensi yang dapat diukur, durasi, dan intensinya. Perilaku dapat diamati, digambarkan, dicatat atau direkam, diukur oleh orang lain, setiap perilaku memiliki dampak terhadap lingkungan dan perilaku mengikuti hukum prinsip belajar. Dalam pandangan *behavioral*, diasumsikan bahwa perilaku itu, apakah baik atau buruk merupakan hasil belajar. Perilaku maladaptif merupakan hasil belajar yang keliru dan dapat diubah melalui proses belajar.

Perilaku maladaptif adalah perilaku tidak baik yang ditampilkan seseorang yang tidak sesuai dengan lingkungan masyarakat, hal ini terjadi dikarenakan ketidakmampuan dalam mengartikan sesuatu yang terjadi pada dirinya dan merugikan perkembangan anak.

Salah satu cara untuk penanganan perilaku maladaptif pada anak adalah dengan melakukan modifikasi perilaku. Modifikasi perilaku merupakan salah satu teknik perubahan tingkahlaku, teknik ini sering dipakai karena keberhasilannya mudah diamati serta mudah diterapkan ke perilaku lain. Modifikasi perilaku mempunyai dua tujuan, *pertama*, mendukung dan mempromosikan perilaku



# JURNAL

## Pendidikan Dasar dan Keguruan

Volume 4, No. 1, 2020

ISSN (print) : 2527-578X

ISSN (Print) : 2715-6818

Homepage : <http://journal.iaimsinjai.ac.id/index.php/JPKD>

perilaku anak yang adaptif, *kedua*, modifikasi perilaku bertujuan menekan atau meniadakan munculnya perilaku anak yang tidak adaptif. (Edi Purwanta, 2012 : 3)

Modifikasi perilaku adalah sebagai penggunaan secara sistematis teknik kondisioning pada manusia untuk menghasilkan perubahan perilaku tertentu. Menurut Eysenck modifikasi perilaku adalah usaha untuk mengubah perilaku dan emosi manusia dengan cara yang menguntungkan berdasarkan teori yang modern proses belajar. Modifikasi perilaku adalah sebuah penerapan prinsip-prinsip belajar yang telah teruji secara eksperimen untuk mengubah perilaku yang tidak adaptif, kebiasaan-kebiasaan yang tidak adaptif dilemahkan, perilaku yang adaptif ditimbulkan dan dikukuhkan.

Manfaat modifikasi perilaku adalah sebagai berikut : *Pertama*, langkah-langkah dalam modifikasi perilaku dapat direncanakan, dibicarakan, dan dimintai persetujuan terlebih dahulu supaya lebih kooperatif. *Kedua*, perincian pelaksanaan dapat diubah sesuai kebutuhan. *Ketiga*, bila dari hasil monitoring terdapat suatu teknik yang gagal, maka dapat dideteksi dan diusahakan teknik penggantinya. *Keempat*, teknik ini dapat diterangkan dan diatur secara rasional sehingga dapat dievaluasi secara objektif. *Kelima*, waktu yang dibutuhkan lebih singkat dari pada menggantungkan perubahan yang terjadi dengan insight.

Dalam pemilihan teknik modifikasi perilaku sangat tergantung pada jenis perilaku yang ingin diubah, peneliti memilih teknik sebagai berikut : *Pertama*, **Teknik Pengelolaan Diri (*Self Management*)**, menurut Suhartini dalam Makhfud self management adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri.<sup>1</sup> Menurut The Liang Gie berarti mendorong diri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. (The Liang Gie, 2000 : 77) Ada empat aspek dalam pembentukan *Self Management* yakni : pendorongan diri (*self motivation*), penyusunan diri (*self organisation*), pengendalian diri (*self control*), dan pengembangan diri (*self development*). *Kedua*, **Pelatihan Keterampilan Sosial**, adalah kemampuan seseorang saat memecahkan masalah sehingga dapat beradaptasi secara harmonis dengan masyarakat disekitarnya. Menurut Gresham dan Elliot keterampilan sosial adalah perilaku dalam situasi tertentu yang memprediksikan suatu hasil interaksi sosial yang penting bagi individu seperti penerimaan teman sebaya, popularitas, penilaian orang lain (mengenai keterampilan sosial) dan tingkah laku sosial lain yang berkaitan secara konsisten. Keterampilan sosial sebagai perilaku menunjukkan hubungan interpersonal yang memiliki sebuah penguatan dalam fungsi sosial. Ada empat aspek dalam pelatihan keterampilan sosial yakni : perilaku terhadap lingkungan (*environmental behavior*), perilaku interpersonal (*interpersonal behavior*), perilaku yang berhubungan dengan diri sendiri (*self related behavior*), dan perilaku yang berhubungan dengan tugas (*tasks related behavior*)

Berdasarkan uraian di atas, menjadi penting untuk ditelaah dan dianalisis secara komprehensif bahwa bagaimana perubahan tingkah laku seseorang dengan menggunakan teknik modifikasi perilaku.

## 2. Metode

### 2.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif yang memiliki tujuan untuk mendeskripsikan perubahan perilaku pada anak.

### 2.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian dimulai dari bulan Februari 2020, di Dusun Kenteng Desa Sumberejo Kecamatan Sine Ngawi

### 2.3 Subjek Penelitian



Subjek penelitian merupakan informan atau orang yang dijadikan pemberi informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Adapun informan utama yang dijadikan sebagai subjek penelitian adalah : orang tua dan tetangga terdekat.

#### **2.4 Metode Pengumpulan Data**

Adapun metode dalam mengumpulkan data pada penelitian ini adalah metode wawancara dan metode observasi. Berikut adalah identitas anak dan perilaku yang akan diubah :

**Tabel 1 Identitas Anak Dan Perilaku Yang Akan Diubah**

No	Nama	Usia	Perilaku
1	Valentia Bima Nirwana	8 Tahun	Membiasakan mengucap salam sebelum masuk rumah/sekolah
2	Muhammad Ridwan	9 Tahun	Menghilangkan kebiasaan bermain game online
3	Valentino Esa Yudistira	9 Tahun	Menghilangkan kebiasaan tidur terlalu malam
4	Muhammad Faisal	8 Tahun	Membiasakan bangun pagi
5	Cantika Naya Naufal	7 Tahun	Menghilangkan kebiasaan berkata kasar
6	Kaira Humaira	8 Tahun	Menghilangkan kebiasaan menonton televisi
7	Isa Al Kamil	7 Tahun	Menghilangkan kebiasaan mengganggu dan berkelahi dengan saudara kandung
8	Intan Nopita sari	8 Tahun	Menghilangkan kebiasaan marah-marah
9	Farid Nur Setiyawan	8 Tahun	Menghilangkan kebiasaan malas belajar
10	Yusuf mahmudi	8 Tahun	Membiasakan peduli dengan lingkungan

Sumber : Hasil Observasi, 2020

Marshall menyatakan bahwa *“through observation, the researcher learn about behavior and the meaning attached to those behavior.”* Melalui observasi, peneliti belajar tentang perilaku, dan makna dari perilaku tersebut. Dalam pengumpulan data, selain observasi juga dengan wawancara (Sugiyono, 2015 : 310).

### **3. Hasil dan Pembahasan**

#### **3.1 Hasil**

##### **a. Modifikasi Perilaku**

Segala tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku. Modifikasi perilaku adalah usaha menerapkan prinsip-prinsip proses belajar ataupun prinsip-prinsip psikologi hasil eksperimen lain pada perilaku manusia. Behaviors mendefinisikan modifikasi perilaku sebagai penggunaan secara sistematis teknik conditioning pada manusia untuk menghasilkan perubahan frekuensi perilaku sosial tertentu atau tindakan mengontrol lingkungan perilaku tersebut.

##### **b. Teknik Pengelolaan Diri (*Self Management*)**

menurut Suhartini dalam Makhfud self management adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri. Menurut The Liang Gie berarti mendorong diri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. Ada empat aspek dalam pembentukan *Self Management* yakni : pendorongan diri (*self motivation*), penyusunan diri (*self organisation*), pengendalian diri (*self control*), dan pengembangan diri (*self development*). (The Liang Gie, 2000 : 77)

##### **c. Pelatihan Keterampilan Sosial**

merupakan kemampuan seseorang saat memecahkan masalah sehingga dapat beradaptasi secara harmonis dengan masyarakat disekitarnya. Menurut Gresham dan Elliot kerampilan sosial adalah perilaku dalam situasi tertentu yang memprediksikan suatu hasil interaksi sosial yang penting bagi individu seperti penerimaan teman sebaya, popularitas, penilaian orang lain (mengenai keterampilan sosial) dan tingkah laku sosial lain yang berkaitan secara konsisten.



Keterampilan sosial sebagai perilaku menunjukkan hubungan interpersonal yang memiliki sebuah penguatan dalam fungsi sosial. Ada empat aspek dalam pelatihan keterampilan sosial yakni : perilaku terhadap lingkungan (*environmental behavior*), perilaku interpersonal (*interpersonal behavior*), perilaku yang berhubungan dengan diri sendiri (*self related behavior*), dan perilaku yang berhubungan dengan tugas (*tasks related behavior*)

### 2.2 Pembahasan

Berikut ini pemaparan perubahan perilaku selama tindakan modifikasi perilaku :

#### a. Obsevasi Pertama

Membiasakan mengucapkan salam ketika berjumpa teman, sebelum masuk rumah atau masuk ruangan seperti kelas, kantor, dan juga membiasakan menyapa ketika berjumpa dengan orang lain. Yang mencirikan proses-proses yang timbul sebagai hasil dari interaksi secara positif. Pada minggu pertama peneliti melakukan komunikasi dan meminta persetujuan dengan orang tua B terkait pelaksanaan modifikasi perilaku yang akan dilakukan untuk membiasakan mengucapkan salam dan menyapa orang lain ketika berjumpa di jalan. Orang tua B sepakat dan membantu merealisasikan modifikasi perilaku. Orang tua B secara terus menerus mengawasi dan mengingatkan dengan konsisten ketika mau masuk rumah tanpa mengucapkan salam, pada minggu pertama belum begitu nampak perubahan perilaku pada B, minggu kedua, modifikasi tetap dilakukan sampai minggu-minggu berikutnya. Yakni penurunan perilaku tidak mengucapkan salam ketika masuk rumah dan menyapa orang lain ketika berjumpa dengan orang lain..

#### b. Observasi Kedua

Pada minggu pertama, peneliti melakukan persetujuan/komunikasi dengan orang tua R terkait terlaksananya modifikasi perilaku yang akan dilakukan untuk mengurangi/menghilangkan kebiasaan bermain game online. Dalam hal ini orang tua Ridwan sangat menyetujui untuk membantu menerapkan peraturan yang akan diterapkan. Pertama menjadwalkan kegiatan sehari-hari mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali, mencatat semua kegiatan yang akan dilakukan pada lembar pengingat yang ditempel di dinding atau di pintu kamarnya, penyusunan diri merupakan pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, sehingga tercapai kehidupan individu menjadi lebih efektif. Orang tua terus bekerjasama untuk mengawasi dan mengingatkan R saat bermain game online, bahwa ini adalah waktunya shalat, waktunya belajar, waktunya mengerjakan PR dan lain sebagainya. Minggu pertama sudah mengurangi kebiasaan R bermain game online. Pada minggu berikutnya, modifikasi tetap dilakukan dan diawasi oleh kedua orang tuanya dengan mengajak bermain bersamanya serta mendampingi R saat belajar dan mengerjakan PR. Mengajak bermain dan mendampingi R saat belajar, ternyata mampu menurunkan kebiasaan Ridwan bermain game online. Pada minggu ketiga dan seterusnya, bentuk ajakan bermain dan pendampingan saat anak belajar masih diterapkan dan memberikan hasil perubahan yang lebih baik. Yakni penurunan/menghilangkan kebiasaan bermain game online.

#### c. Observasi Ketiga

V sering tidur larut malam, sampai sekarang umurnya sudah 9 tahun. Peneliti melakukan komunikasi dan kerjasama dengan orang tua V terkait pelaksanaan modifikasi perilaku untuk menurunkan kebiasaan tidur larut malam. Pengendalian diri merupakan perbuatan manusia membina tekad mendisiplinkan kemauan dan mengarahkan untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dilakukan. Pada minggu pertama belum memberikan dampak penurunan, tahap demi tahap diulangi sampai pada minggu berikutnya, yakni mengelola waktu supaya mengurangi tidurnya disiang hari. Orang tua juga mengingatkan supaya aktifitasnya dihentikan karena sudah masuk waktunya istirahat, hal ini terus dilakukan, barulah sampai pada minggu ketiga kebiasaan V tidur larut malam mulai berkurang.

#### d. Observasi Keempat

F sering sekali tidurnya tidak terkontrol, sehingga bangunnya kesiangan. Penerapan pengelolaan diri atau menetapkan peraturan serta peneliti bekerjasama dengan orang tua Faisal demi terlaksananya modifikasi perilaku. penyusunan diri merupakan pengaturan sebaik-baiknya



terhadap pikiran, tenaga, waktu, sehingga tercapai kehidupan individu menjadi lebih baik. Penerapan ini membutuhkan waktu tiga minggu. Pada minggu pertama belum begitu nampak perilaku F. Berikutnya minggu kedua pemberian motivasi dan penjelasan tentang pentingnya bangun pagi serta menambah reward yakni menyajikan makanan kesukaannya. Ternyata reward berupa menyajikan makanan kesukaannya lebih menarik bagi F mampu menurunkan kebiasaan bangun kesiangan. Pada minggu ketiga memberikan dampak perubahan perilaku yang lebih baik. Yakni menghilangkan kebiasaan bangun kesiangan.

e. Observasi kelima

N adalah anak perempuan yang memiliki kebiasaan berkata kasar baik kepada teman sebaya maupun keluarga. Peneliti mengkomunikasikan dan mendiskusikan untuk melakukan modifikasi perilaku. Alhamdulillah orang tua N menyambut dengan antusias sekali. Yakni dengan mengajak orang tua bekerjasama untuk memberikan motivasi dan penjelasan kepada N bahwa kata tersebut tidak boleh digunakan serta memberikan pengertian tentang belajar bahasa yang boleh digunakan, yaitu kata-kata yang baik/sopan, termasuk nada yang pantas ketika berkomunikasi dengan yang lebih tua. Selama empat pekan, kata-kata kasar N mulai berkurang muncullah kebiasaan-kebiasaan berkata baik/sopan. Hal ini terjadi karena N salah memilih pergaulan.

f. Observasi Keenam

Kebiasaan K adalah keseringan menonton televisi, selama empat minggu menggunakan teknik pengelolaan diri. Peneliti berkomunikasi dengan orang tua Kaira. Pengorganisasian diri merupakan suatu usaha dalam mengatur segala hal yang mencakup pikiran, waktu, tempat, apabila segala sesuatu telah diatur sebaik mungkin, maka akan tercapai kehidupan individu yang lebih baik. Persetujuan orang tua sangat membantu berjalannya modifikasi perilaku yang dilakukan. yakni menerapkan aturan tidak boleh menonton televisi sejak mulai pukul 18.00 sampai pukul 21.00, ini adalah waktu yang baik untuk membaca Al-Quran, belajar, mengerjakan PR, demi kelancaran modifikasi perilaku orang tua Naya harus mengawasi dan melakukan pendampingan saat anak membaca Al-Quran, belajar maupun mengerjakan PR. Pada minggu ketiga dan keempat, menerapkan aturan masih diterapkan dan memberikan dampak yang baik bagi K, yakni menurunkan dan menghilangkan kebiasaan menonton televisi.

g. Observasi Ketujuh

Is adalah seorang laki-laki yang memiliki kebiasaan mengganggu dan berkelahi dengan saudara kandungnya. Salah satu faktor Is berkelahi dengan saudara kandungnya adalah berebut mainan. Peneliti berkomunikasi dan bekerjasama dengan orang tua Is untuk melakukan modifikasi perilaku supaya menurunkan kebiasaan Is mengganggu saudara kandungnya. Yakni menggunakan teknik pengelolaan diri. Orang tua meluangkan waktu dengan masing-masing anaknya untuk menghindari rasa pilih kasih dan mencoba untuk tidak terlalu memuji atau membandingkan anak-anaknya, karena akan menimbulkan kecemburuan. Setiap minggu dilakukan pengamatan hingga minggu keempat. Dari minggu ke minggu kebiasaan mengganggu dan berkelahi dengan saudaranya mulai menurun, dengan ditambah motivasi-motivasi dan penjelasan tentang pentingnya kasih sayang sesama saudara sekandung oleh orang tua Is. Pada minggu keempat, memberikan dampak perubahan perilaku yang baik, yakni penurunan dan menghilangkan perilaku mengganggu dan berkelahi dengan saudara kandungnya.

h. Observasi Kedelapan

Minggu pertama peneliti mengkomunikasikan tujuan modifikasi perilaku kepada keluarga In. In memiliki kebiasaan yakni mudah marah "ngambekan". Kami bekerjasama demi terlaksananya modifikasi perilaku, yakni dengan mengetahui terlebih dahulu apa penyebab kemarahan anak, jadi panutan yang baik bagi anaknya, membangun komunikasi yang hangat dengan anaknya. Pada minggu kedua, kebiasaan In mudah marah mulai menurun, orang tua In terus memantau dan mengawasi secara konsisten. Pada dasarnya seorang anak memang ingin diperhatikan, orang tua harus melakukannya dengan penuh kasih sayang. Hingga minggu



keempat, memberikan dampak perubahan perilaku, yakni penurunan atau menghilangkan kebiasaan mudah marah “ngambekan”.

i. Observasi Kesembilan

Peneliti mengkomunikasikan dan meminta persetujuan orang tua Fa untuk melaksanakan modifikasi perilaku, peneliti disambut baik oleh orang tua Fa. Modifikasi perilaku menggunakan teknik pengelolaan diri yang membuat manusia membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat mengikis keseganan, dan mengarahkan untuk melaksanakan apa yang harus dikerjakan, yakni anggota keluarga yang tinggal satu rumah dengan Fa, orang tua membangun komunikasi dengan Intan, anak diajak untuk menentukan tujuan belajar. Minggu kedua, orang tua Fa mengawasi dan membimbing secara konsisten dan terus menerus supaya suasana belajarnya menyenangkan. Minggu ketiga, menambah reward dengan membelikan sepatu baru. Ternyata menambah reward mampu menurunkan perilaku malas Fa. Pengendalian diri yang kuat dapat memberikan penguatan diri pada individu supaya mampu menghindari dirinya pada hal-hal yang tidak penting dan lebih mengutamakan apa yang menjadi prioritasnya, yakni kewajiban seorang siswa adalah belajar. Minggu ketiga dan keempat, menambah reward masih diterapkan dan memberikan dampak positif bagi Fa, yakni penurunan atau menghilangkan malas.

j. Observasi Kesepuluh

Y memiliki perilaku tidak peduli “cuek” dengan lingkungan sekitar. Dalam hal ini, peneliti berkomunikasi dengan orang tua Y, supaya bekerjasama terkait pelaksanaan modifikasi perilaku yang akan dilakukan demi mengurangi atau menghilangkan perilaku tidak peduli dengan lingkungan sekitar. keluarga mengajak anaknya bersilaturahmi karena akan menumbuhkan pribadi anak yang peduli terhadap keluarga dan orang lain, disamping itu perilaku anak yang tidak peduli dapat menjauhkan anak dari teman-temannya. Minggu pertama, orang tua mengajarkan komunikasi yang baik, memberikan motivasi dan memberikan pengertian tentang pentingnya peduli terhadap lingkungan sekitar. minggu kedua dan ketiga, modifikasi perilaku tetap dilakukan, orang tua mengawasi dan mendampingi secara konsisten, sehingga terjadi penurunan perilaku tidak peduli terhadap lingkungan sekitar. Minggu keempat memberikan dampak perubahan perilaku yang lebih baik, yakni anak menjadi pribadi yang peduli terhadap orang lain dan lingkungan sekitarnya.

Modifikasi perilaku sebagai upaya mengubah perilaku dan emosi manusia dengan cara yang menguntungkan berdasarkan prinsip-prinsip belajar yang telah diuji secara eksperimen untuk mengubah perilaku yang maladaptif, dengan melemahkan atau menghilangkannya dan perilaku adaptif ditimbulkan atau dikukuhkan.

Dalam penelitian ini beberapa perubahan perilaku menggunakan teknik pengelolaan diri adalah : Berinisial R, V, Fa, K, In, dan F. Selain itu teknik pengelolaan diri, peneliti juga menggunakan pelatihan keterampilan sosial adalah anak yang bernama : Berinisial B, N, Is dan Y.

#### **4. Simpulan**

Kesimpulan penelitian ini yakni perubahan tingkah laku dari perilaku maladaptif menuju perilaku adaptif dengan melakukan modifikasi perilaku, menggunakan teknik pengelolaan diri dan keterampilan sosial. Bahwa modifikasi perilaku pada anak mampu mengubah perilaku anak baik untuk mengantisipasi supaya tidak berperilaku negatif dan menghilangkan perilaku-perilaku yang negatif serta menumbuh kembangkan perilaku yang positif. Merupakan usaha dalam mengatur segala hal yang mencakup pikiran, waktu, tempat dan sumber daya lainnya yang menunjang modifikasi perilaku. Demi terwujudnya modifikasi perilaku yang baik, maka harus ada komunikasi dan kerjasama antar anggota keluarga. Pemberian motivasi, pengertian, dan pengawasan yang dilaksanakan secara kontinyu dan terus menerus mampu mengubah perilaku anak menjadi pribadi yang lebih efektif.



## JURNAL Pendidikan Dasar dan Keguruan

Volume 4, No. 1, 2020

ISSN (print) : 2527-578X

ISSN (Print) : 2715-6818

Homepage : <http://journal.iainsinjai.ac.id/index.php/JPDK>

### Daftar Pustaka

- Faz, Gerry, Olvina. (2015). Penerapan Metode Modifikasi Perilaku Pembentukan (Shaping) untuk Membentuk Perilaku Sosial Anak dengan Ketidakmampuan Intelektual Ringan. Tabularasa. Vo. 10. No. 2
- Gichara, Jenny.(2006). *Mengatasi Perilaku Buruk Anak*. Jakarta : Kawan Pustaka.
- Jamal Abdurrahman, Syaikh. (2010). *Islamic Parenting Pendidikan Anak Metode Nabi*. Solo : PT. Aqam Media Profetika.
- Jembarwati, Oti. (2015). *Modifikasi Perilaku untuk Mengenal Diri dalam Membentuk Sikap Positif Peserta Didik*. Psymphatic. Jurnal Ilmiah Psikologi. Vol. 2. No. 1
- Liang Gie , The. (2000). *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta : Gajdah Mada University Press.
- Lickona, Thomas. (2013). *Education for Character*, terj. Juma Abdu Wamaungo. Jakarta : Bumi Aksara.
- Majid, Abdul. (2014). *Pembelajaran Tematik Terpadu*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, E. (2016). *Manajemen Pendidikan Karakter*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Observasi, di rumah In pada Sabtu 08 Februari 2020 pukul 14.55 WIB  
\_\_\_\_\_, di rumah Is Sumberejo Sine Ngawi pada Jum'at 07 Februari 2020 pukul 15.15 WIB  
\_\_\_\_\_, di rumah R Sumberejo Sine Ngawi pada Senin 03 Februari 2020 pukul 14.45 WIB
- Purwanta, Edi. (2012). *Modifikasi Perilaku Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Retnowulan, Dyah, Ayu. (2013). *Penerapan Strategi Pengelolaan Diri untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home*. Jurnal BK Unesa. Vol. 3. No. 1
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Wawancara, dengan In pada Sabtu 08 Februari 2020 pukul 14.55 WIB