



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENERAPAN TEORI BEHAVIOR DENGAN
TEKNIK MODIFIKASI PERILAKU DALAM
MENGELOLA EMOSI ANAK DI DESA
REJOSARI KEBONSARI MADIUN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu
Sosial*

**Disusun oleh :
Ni'matul Chotimah
NIM.B93218153**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA
2022**

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni'matul Chotimah

NIM : B93218153

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Penerapan Teori Behavior dengan Teknik Modifikasi Perilaku dalam Mengelola Emosi Anak di Desa Rejosari Kebonsari Madiun** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 05 Februari 2022



Ni'matul Chotimah

NIM. B93218153

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Ni'matul Chotimah
NIM : B93218153
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : “ Penerapan Teori Behavior dengan Teknik Modifikasi Perilaku dalam Mengendalikan Emosi Anak di Desa Rejosari Kebonsari Madiun ”

Skripsi ini telah disetujui dan siap untuk diuji.

Surabaya, 05 Februari 2022

Menyetujui

Pembimbing,



Faizah Noer Laela, M.Si

NIP. 196012111992032001

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENERAPAN TEORI BEHAVIOR DENGAN TEKNIK MODIFIKASI PERILAKU DALAM
MENGELOLA EMOSI ANAK DI DESA REJOSARI KEBONSARI MADIUN

SKRIPSI

Disusun oleh

Ni'matul Chotimah

NIM.B93218153

Telah diuji dan dinyatakan dalam ujian Sarjana Strata Satu

Pada Tanggal 4 Februari 2021

Tim Penguji Skripsi,

Penguji I,

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP.196012111992032001

Penguji II,

Dr. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP.19630303199203002

Penguji III

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si
NIP.195902051986032004

Penguji IV,

Dr. Pudji Rahmawati, Dra., M.Kes
NIP.196703251994032002

Surabaya, 04 Februari 2022



Dr. Halim, M.Ag

NIP.196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ni'matul Chotimah
NIM : B93218153
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : nimatulchotimah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi
yang berjudul :

.....
Penerapan Teori Behavior dengan Teknik Modifikasi Perilaku dalam Mengelola Emosi Anak di

.....
Desa Rejosari Kebonsari Madiun

.....
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 7 Februari 2022

Penulis



(Ni'matul Chotimah)

ABSTRAK

Ni'matul Chotimah (B93218153), Penerapan Teori Behavior dengan Teknik Modifikasi Perilaku dalam Mengelola Emosi Anak di Desa Rejosari Kebonsari Madiun

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana Proses Penerapan Teori Behavior dengan Teknik Modifikasi Perilaku dalam Mengelola Emosi Anak di Desa Rejosari Kebonsari Madiun? (2) Bagaimana Hasil Penerapan Teori Behavior dengan Teknik Modifikasi Perilaku dalam Mengelola Emosi Anak di Desa Rejosari Kebonsari Madiun?

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Data diperoleh dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi dan dokumentasi dari sumber data subjek atau konseli, orangtua, serta orang terdekatnya. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik deskriptif komparatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perubahan pada diri konseli setelah diberikan perlakuan dengan teknik modifikasi perilaku. Perubahan ini adalah berkurangnya perilaku membanting barang dan meraung, serta hilangnya tindakan berbicara keras ketika sedang mengalami emosi negatif.

Kata Kunci : Teori Behavior, Modifikasi Perilaku, Emosi Anak

ABSTRACT

Ni'matul Chotimah (B93218153), Application of Behavior Theory with Behavior Modification Techniques in Managing Children's Emotions in Rejosari Village, Kebonsari Madiun

The focus of this research is (1) How is the Process of Applying Behavior Theory with Behavior Modification Techniques in Managing Emotions in Children in Rejosari Village, Kebonsari Madiun? (2) What are the results of the application of Behavior Theory with Behavior Modification Techniques in Managing Emotions in Children in Rejosari Village, Kebonsari Madiun?

The research method used is a qualitative research method with the type of case study research. Data were obtained by data collection techniques in the form of interviews, observations and documentation from data sources of the subject or counselee, parents, and their closest people. The collected data was then analyzed using a comparative descriptive technique.

The results showed that there was a change in the counselee's self after being given therapy with behavior modification techniques. These changes are the reduced behavior of slamming things and screaming, as well as the loss of speaking loudly when experiencing negative emotions.

Keywords: Behavior Theory, Behavior Modification, Children's Emotions

نبذة مختصرة

نعمة شتيمة (B93218153) ، تطبيق نظرية السلوك مع تقنيات تعديل السلوك في إدارة عواطف الأطفال في قرية رجوساري، كبونساري ماديون

يركز هذا البحث على (1) كيف يتم تطبيق نظرية السلوك مع تقنيات تعديل السلوك في إدارة العواطف عند الأطفال في قرية رجوساري، كبونساري ماديون؟ (2) ما هي نتائج تطبيق نظرية السلوك مع تقنيات تعديل السلوك في إدارة العواطف عند الأطفال في قرية رجوساري، كبونساري ماديون؟ طريقة البحث المستخدمة هي أسلوب بحث نوعي مع نوع بحث دراسة الحالة. تم الحصول على البيانات من خلال تقنيات جمع البيانات في شكل مقابلات وملاحظات وتوثيق من مصادر البيانات للموضوع أو المستشار وأولياء الأمور وأقرب أقربائهم. ثم تم تحليل البيانات التي تم جمعها باستخدام تقنية وصفية مقارنة.

وأظهرت النتائج أن هناك تغييرًا في نفس المستشارة بعد تلقي العلاج بتقنيات تعديل السلوك. هذه التغييرات هي انخفاض سلوك صراخ الأشياء والصراخ ، فضلاً عن فقدان التحدث بصوت عالٍ عند تجربة المشاعر السلبية.

الكلمات المفتاحية: نظرية السلوك ، تعديل السلوك ، عواطف الأطفال

DFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA	iv
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	ix
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	8
C. TUJUAN PENELITIAN.....	8
D. MANFAAT PENELITIAN.....	9
E. PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN 10	
F. DEFINISI KONSEP	12
1. Teori Behavior	12
2. Modifikasi Perilaku	13
3. Emosi.....	14
G. SISTEMATIKA PEMBAHASAN.....	15
BAB II.....	17
KAJIAN TEORETIK.....	17
A. TEORI BEHAVIOR.....	17

1.	Pengertian Teori Behavior	17
2.	Pembentukan Perilaku Menurut Teori Behavior 18	
3.	Tujuan Teori Behavior.....	21
4.	Teknik-teknik dalam Teori Behavior	23
5.	Langkah-langkah Terapi dalam Teori Behavior 25	
B.	TEKNIK MODIFIKASI PERILAKU.....	26
1.	Pengertian Modifikasi Perilaku	26
2.	Karakteristik Modifikasi Perilaku	27
3.	Tujuan Modifikasi Perilaku.....	28
4.	Analisis Fungsi Modifikasi Perilaku.....	30
5.	Prosedur Modifikasi Perilaku.....	30
C.	EMOSI.....	33
1.	Pengertian Emosi	33
2.	Karakteristik Emosi.....	35
3.	Perkembangan Emosi pada Anak	36
4.	Macam-macam Emosi pada Anak.....	38
5.	Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Anak.....	39
D.	KORELASI TEKNIK MODIFIKASI PERILAKU DAN PENGELOLAAN EMOSI ANAK	40
BAB III.....		43

METODOLOGI PENELITIAN	43
A. PENDEKATAN DAN JENIS PENELITIAN.....	43
B. OBJEK PENELITIAN	45
1. Subjek Penelitian.....	45
2. Lokasi Penelitian.....	46
C. JENIS DAN SUMBER DATA	46
1. Jenis Data	46
2. Sumber Data.....	47
D. TAHAP-TAHAP PENELITIAN	49
1. Tahap Pra-Lapangan.....	49
2. Tahap Pengerjaan Lapangan.....	49
3. Tahap Analisis Data	50
E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA	51
1. Wawancara.....	51
2. Observasi	52
3. Dokumentasi.....	53
F. TEKNIK VALIDITAS DATA	54
1. Meningkatkan ketekunan	54
2. Menambah Waktu Pengamatan	54
3. Triangulasi	55
G. TEKNIK ANALISIS DATA	57
BAB IV.....	59

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
A. GAMBARAN UMUM SUBJEK PENELITIAN ..	59
1. Deskripsi konseli	59
2. Deskripsi Masalah Konseli.....	61
3. Deskripsi Konselor	64
B. PENYAJIAN DATA	66
1. Proses Penerapan Teori Behavior dengan Teknik Modifikasi Perilaku dalam Mengelola Emosi Anak di Desa Rejosari Kebonsari Madiun	66
2. Hasil Penerapan Teori Behavior dengan Teknik Modifikasi Perilaku dalam Mengelola Emosi Anak di Desa Rejosari Kebonsari Madiun	92
C. ANALISIS DATA	94
1. Perspektif Teori.....	95
2. Perspektif Islam	105
BAB V	112
PENUTUP	112
A. KESIMPULAN	112
B. SARAN.....	113
DAFTAR PUSTAKA.....	115
LAMPIRAN.....	120

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 (Kondisi Konseli Sebelum Proses Konseling)

Tabel 4.2 (Kondisi Konseli Setelah Proses Konseling)

Tabel 4.5 (Data Teori dan Data Lapangan)

Tabel 4.4 (Perubahan Perilaku Konseli)

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 (Teknik Konseling)

Skema 4.1 (Masalah Konseli)

Skema 4.2 (Pemberian Treatment)



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Emosi adalah aspek psikis yang berkaitan dengan perasaan dan merasakan. Emosi memiliki kaitan yang erat dengan kondisi psikis tertentu yang di stimulasi oleh faktor dari dalam maupun faktor dari luar. Emosi memiliki beberapa variasi dari skala yang paling menyenangkan hingga skala yang paling tidak menyenangkan. Emosi dalam skala yang paling menyenangkan yaitu berupa perasaan bahagia, sedangkan skala emosi yang paling tidak menyenangkan yaitu berupa kemarahan atau kesedihan yang mendalam. Emosi merupakan suatu hal yang bersifat psikis, namun dapat mempengaruhi kondisi fisik, misalnya kebahagiaan akan menimbulkan detak jantung yang berdebar-debar, dan kesedihan yang menyebabkan jatuhnya air mata.

Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik dan secara positif, maka ia dapat mengendalikan dirinya sendiri. Mewujudkan pengelolaan emosi dengan baik dan secara positif membutuhkan proses belajar untuk memahami bagaimana cara mengendalikan emosi agar dapat beradaptasi dengan baik. Surya mengatakan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik, ia cenderung memiliki kemampuan untuk berkompromi dengan berbagai situasi, suka menolong, memiliki otonomi moral dan kata hati yang baik,

bahagia, menghargai orang lain, dapat bekerjasama, empati, bertanggungjawab, dan berkepribadian baik. Kemampuan dalam mengelola emosi ini sangat penting untuk dimiliki oleh individu, bahkan sejak mereka berada di usia anak.

Subjek penelitian atau yang menjadi konseli merupakan seorang anak usia 7 tahun di daerah Kebonsari, Madiun. Subjek merupakan seorang siswa kelas 2 Madrasah Ibtidaiyah di daerah tersebut. Subjek adalah anak kedua dari dua bersaudara dengan keluarga yang cukup harmonis dan kondisi perekonomian yang cukup. Berdasarkan hasil pengamatan sementara dibarengi wawancara tidak terstruktur dan dilakukan secara berkala pada orangtuanya, diketahui bahwa subjek memiliki kontrol emosi yang kurang baik. Emosi pada masalah subjek ini adalah termasuk pada kategori emosi negatif, yaitu marah dan menangis. Subjek memiliki karakter keras yang mudah sekali marah dengan berkata atau bersikap kasar jika sesuatu tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya. Kemarahan anak ini juga sering ditunjukkan dengan membentak, mengamuk atau membanting suatu barang maupun pintu. Kontrol emosi saat sedih pun kurang baik, subjek mudah menangis dengan meraung-raung tak kenal tempat dan sulit dihentikan dengan alasan menangis yang terkadang sepele. Orangtua mengaku sudah kuwalahan dalam mengajari anaknya untuk lebih

mereda emosinya ketika marah atau sedih terhadap masalah kecil.

Menurut Yusuf, emosi dapat memberi pengaruh terhadap perilaku individu.¹ Peranan emosi dalam kehidupan sehari-hari adalah untuk meningkatkan aktifitas otak. Emosi yang tidak menguntungkan (sedih atau marah) dan emosi yang tidak sedang tidak dalam keadaan stabil menyebabkan terganggunya aktifitas otak. Emosi yang menguntungkan seperti kegembiraan atau perasaan tenang dapat meningkatkan aktifitas otak. Anak yang tidak dapat mengendalikan emosinya, cenderung bersikap agresif karena tidak mampu mengelola dorongan hatinya dan bertahan terhadap emosi yang dirasakannya sehingga ketika anak merasa marah atau maka ia tidak dapat berpikir jernih dan hanya berpikir bagaimana cara melampiaskan kemarahan atau kekesalannya sebab emosi telah melumpuhkan kemampuan berpikirnya.

Siaran berita sering memunculkan informasi mengenai terjadinya tindak kekerasan oleh anak yang bahkan menyebabkan korban nya meninggal. Beberapa tindakan kekerasan tersebut dapat disebabkan karena anak tidak memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan emosinya. Anak yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik akan mengalami pertarungan batin yang dapat mnejerumuskannya menjadi anak yang nakal. Anak yang mampu

¹ Muri Yusuf, *Pengantar Ilmu Pendiidkan*, (Jakarta : Ghalia Indonesia, 1982),98

mengelola emosinya dengan baik maka ia dapat menjadi anak dengan karakter yang mampu bersikap tenang, mengatur emosi, mengatasi dorongan penyaluran emosidengan kegiatan, mampu mempertahankan sikap positif yang realistis terutama dalam menghadapi masa-masa sulit serta mampu menahan atau menunda keinginan untuk bertindak. Kemampuan pengelolaan emosi ini sangat penting dimiliki oleh anak agar dapat menjadil langkah awal untuk membentuk karakter positif dalam dirinya sebelum terlambat.

Pengendalian emosi ini dapat dilakukan dengan bantuan bimbingan dari konselor menggunakan beberapa teknik dalam ilmu konseling, teori behavior. Fokus dari pendekatan Behavior adalah pada peran dari belajar dalam menjelaskan perilaku manusia, yang terjadi melalui basis stimulus sehingga menciptakan perilaku reaktif (respons) menurut hukum mekanik. Gerald Corey mejelaskan bahwa teori behavior merupakan pendekatan konseling dan psikoterapi yang berkaitan dengan perubahan perilaku.² Sofyan Willis menerangkan bahwa teori behavior ini berkembang melalui dua pandangan, yaitu pavlovia milik Ivan Pavlov dan Skinnerian dari B.F Skinner. Teori behavior pada awalnya dikembangkan oleh Wolpe untuk membantu penanganan masalah neurosis. Neurosis ini bisa diterangkan dengan memahami

² Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2013),193

bentuk tingkah laku yang non adaptif dari kegiatan belajar manusia, sebab tingkah laku non adaptif manusia diperoleh dari proses belajar mereka pada lingkungannya.³

Teknik dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik modifikasi perilaku, yang ditujukan untuk merubah perilaku konseli terkait pengekspresian emosi marah dan sedihnya. Fokus perubahan perilaku pada penelitian ini adalah untuk pengurangan atau penghilangan perilaku, yaitu perilaku mengamuk ketika marah dan meraung berlebihan ketika menangis. Modifikasi perilaku dilakukan memberikan proses belajar baru bagi anak dalam mengekspresikan emosi negatifnya secara terkendali. Teknik modifikasi dipilih karena dirasa paling efektif untuk usia anak dengan berbagai macam teknik didalamnya, selain itu juga sebab masalah konseli merupakan masalah terkait perilaku sehingga teknik modifikasi perilaku ini sangat cocok untuk masalah konseli.

Modifikasi perilaku adalah semua bentuk perilaku yang ditujukan untuk memberikan perubahan pada perilaku tertentu. Modifikasi perilaku dapat diartikan sebagai upaya dalam mengimplementasikan beberapa prinsip dari proses belajar maupun prinsip psikologis hasil

³ Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual Teori dan Praktik*, (Bandung : Alfabeta, 2007),69

eksperimen lain dari tingkah laku manusia.⁴ Eysenk menyampaikan bahwa modifikasi perilaku adalah upaya merubah tingkah laku serta emosi manusia dengan teknik yang tepat melalui teori yang modern berdasarkan konsep psikologis. Menurut Powers dan Obson, Modifikasi perilaku didefinisikan sebagai penggunaan sistematis teknik pengkondisian oleh seorang individu untuk mengubah frekuensi perilaku sosial tertentu atau kegiatan mengontrol lingkungan untuk perilaku tersebut.⁵

Konseli dengan masalah yang berkaitan dengan emosi ini, menyebabkan ia memiliki perilaku yang kurang baik. Perilaku tersebut adalah seperti mengamuk, berkata dan bersikap kasar, membantah, serta banyak perilaku lainnya. Pengekspresian emosi sedih yang dimiliki oleh konseli juga kurang baik. Konseli akan menangis meraung dengan keras bahkan jika sedang ditempat umum sekalipun. Konseli juga kerap melawan jika dituntun untuk tenang oleh orangtuanya. Perilaku kurang baik akibat pengekspresian dari emosi ini adalah disebabkan karena konseli yang masih belum mampu untuk mengendalikan emosinya secara positif. Kondisi yang seperti ini apabila dibiarkan maka akan

⁴ Edi Purwanto, *Modifikasi Perilaku*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012), 2

⁵ Edi Purwanta, *Modifikasi Perilaku*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012),6

membentuk karakter yang buru bagi diri konseli sendiri dimasa mendatang. Konseli akan terbiasa dengan sikap kasar, keras dan sulit dikendalikan. Terlebih konseli masalah dalam usia anak dimana pembentukan karakter tepat sekali untuk dimulai.

Anak adalah manusia dewasa dalam bentuk-bentuk ukuran kecil yang sedang tumbuh dan berkembang baik fisik maupun mental.⁶ Pendapat Muri Yusuf tersebut memberikan pemahaman bahwa anak membutuhkan bimbingan dan ajaran yang tepat selama tumbuh kembangnya agar menciptakan karakter anak yang baik dimasa dewasanya. Anak membutuhkan pengetahuan sejak dini mengenai hal yang baik maupun hal buruk baginya. Hal ini sejalan dengan permasalahan konseli yang memiliki perilaku kurang baik diusianya, sehingga peneliti mengusulkan modifikasi perilaku sebagai teknik untuk memperbaiki perkembangan anak pada aspek emosionalnya agar tercapai karakter anak yang baik hingga ia menjadi dewasa nanti.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa teori behavior menekankan pada tingkah laku dan bagaimana merubah tingkah laku tersebut dengan respon yang merangsang perubahan pada perilaku tersebut. Teknik modifikasi perilaku juga dirasa sangat tepat untuk membantu mengentaskan masalah konseli yang terpusat pada aspek perilaku, yaitu perilaku

⁶ Muri Yusuf, *Pengantar Ilmu Pendiidkan*, (Jakarta : Ghalia Indonesia, 1982),39

negatif yang ingin dikurangi atau dihilangkan dan diganti dengan perilaku baru yang lebih baik. Peneliti mengambil permasalahan berupa pengelolaan emosi anak, yang akan diatasi dengan pendekatan konseling behavior menggunakan teknik modifikasi perilaku. Tujuan kegiatan konseling adalah untuk memperbaiki pengelolaan emosi yang dimiliki oleh anak dengan berbagai teknik modifikasi perilaku dari teori behavior. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ **Penerapan Teori Behavior dengan Teknik Modifikasi Perilaku dalam Mengelola Emosi Anak di Desa Rejosari Kebonsari Madiun** ”

B. RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah dari kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan ini antara lain adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana Proses Penerapan Teori Behavior dengan Teknik Modifikasi Perilaku dalam Mengelola Emosi Anak di Desa Rejosari Kebonsari Madiun?
2. Bagaimana Hasil Penerapan Teori Behavior dengan Teknik Modifikasi Perilaku dalam Mengelola Emosi Anak di Desa Rejosari Kebonsari Madiun?

C. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui Proses Penerapan dari Teori Behavior dengan Teknik Modifikasi Perilaku

dalam Mengelola Emosi Anak di Desa Rejosari Kebonsari Madiun.

2. Mengetahui Hasil Penerapan Teori Behavior dengan Teknik Modifikasi Perilaku dalam Mengelola Emosi Anak di Desa Rejosari Kebonsari Madiun.

D. MANFAAT PENELITIAN

Kegiatan penelitian ini sekiranya diharapkan dapat memberikan manfaat dalam dua bentuk, diantaranya :

1. Manfaat Teoretis

- a) Menambah pengetahuan dan pemahaman tentang teori behavior dan teknik modifikasi perilaku serta masalah pengelolaan emosi anak.
- b) Memperoleh pemahaman terkait penerapan teknik modifikasi perilaku untuk masalah pengelolaan emosi pada anak.
- c) Memberikan bahan referensi untuk perencanaan penelitian selanjutnya yang relevan.
- d) Memberikan evaluasi diri terhadap peneliti terkait tingkat pengetahuan dari materi yang telah dipelajari

2. Manfaat Praktis

- a) Sebagai pedoman dalam mengatasi masalah yang sama atau yang relevan.
- b) Membantu anak mencapai pengelolaan emosi yang baik.

- c) Mempraktikkan teknik modifikasi perilaku yang telah dipelajari oleh peneliti.
- d) Menguji kemampuan peneliti dalam kegiatan penelitian dan bimbingan konseling.

E. PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN

1. Judul Penelitian : Terapi Behavior dengan Teknik odifikasi Perilaku dalam Menangani Seorang Siswa yang Suka Minum Minuman Keras di Madrasah Aliyah Bilingual Junwangi Krian Sidoarjo
 Karya : Umi Safirda
 Instansi : Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya
 Persamaan : Sama-sama menggunakan teori behavior dengan pendekatan penelitian kualitatif
 Perbedaan : Masalah yang diteliti adalah perilaku suka mium minuman keras
2. Judul Penelitian : Mengatasi Kenakalan pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral
 Karya : Sulthon
 Instansi : IAIN Kudus
 Persamaan : Pendekatan penelitian berupa kualitatif dan Penggunaan teori yang sama, yaitu teori behavior

- Perbedaan : subjek penelitian adalah siswa dengan masalah kenakalan remaja
3. Judul Penelitian : Penerapan Pendekatan Behavior dengan Teknik Reward untuk Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik di Taman Pendidikan Al Qur'an (TPA) Roudhlotul Firdaus Kelurahan Gedung Air Kecamatan Tanjung Karang Barat
- Karya : Muhammad Arrofi
- Instansi : Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
- Persamaan : Pendekatan penelitian yang berupa penelitian kualitatif serta Penggunaa teori yang sama, yaitu teori behavior
- Perbedaan : Objek penelitian yang digunakan adalah berupa minat belajar siswa
4. Judul Penelitian : Pendekatan Behavior dalam Menangani Perilaku Indisipliner Siswa Korban Perceraian di SMP Diponegoro, Yogyakarta
- Karya : Muchamad Agus Slamet Wahyudi
- Instansi : Jurusan BKI Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Persamaan : Menggunakan teori analisis berupa behavior dan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif
- Perbedaan : Objek yang diteliti adalah masalah perilaku indisipliner siswa

F. DEFINISI KONSEP

1. Teori Behavior

Pendekatan Behavioristik adalah sebuah teori yang berfokus pada peran belajar dalam menjelaskan perilaku manusia dan terjadi melalui insentif (stimulus) yang menghasilkan hubungan perilaku reaktif (respons) menurut hukum mekanisme. Konsep dasar tentang perilaku berdasarkan teori ini adalah bahwasanya perilaku dapat dikendalikan, diprediksi, dan ditentukan secara penuh oleh suatu aturan. Gerald Corey menjelaskan bahwa teori behavior merupakan pendekatan konseling dan psikoterapi yang berkaitan dengan perubahan perilaku.⁷ Sofyan Willis menerangkan bahwa teori behavior ini dikembangkan melalui dua pandangan, yaitu konsep pavlovia milik Ivan Pavlov dan Skinnerian dari B.F Skinner. Teori ini pada awalnya dikembangkan oleh Wolpe untuk menanggulangi masalah neurosis. Neurosis ini dapat dipahami dengan mempelajari tingkah laku non adaptif manusia dari proses belajar. Perilaku yang

⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2013),193

non adaptif adalah hasil perolehan proses belajar di lingkungan.⁸

2. Modifikasi Perilaku

Modifikasi perilaku adalah semua tindakan yang ditujukan untuk memberikan perubahan pada tingkah laku tertentu. Modifikasi perilaku dapat diartikan sebagai upaya dalam mengimplementasikan beberapa prinsip dari proses belajar maupun prinsip psikologis untuk memperoleh perilaku baru bagi manusia.⁹ Eysenk menyampaikan bahwa modifikasi perilaku adalah upaya merubah tingkah laku serta emosi manusia dengan teknik yang tepat melalui teori yang modern berdasarkan konsep psikologis. Menurut Powers dan Obson, Modifikasi perilaku didefinisikan sebagai penggunaan sistematis teknik pengkondisian oleh seorang individu untuk mengubah frekuensi perilaku sosial tertentu atau kegiatan mengontrol lingkungan untuk perilaku tersebut.¹⁰ Wole memajukan makna modifikasi perilaku dengan menerapkan prinsip-prinsip

⁸ Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual Teori dan Praktik*, (Bandung : Alfabeta, 2007),69

⁹ Edi Purwanto, *Modifikasi Perilaku*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012), 2

¹⁰ Edi Purwanta, *Modifikasi Perilaku*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012),6

pembelajaran yang terbukti secara eksperimental untuk merubah tingkah laku maladaptif. Kebiasaan maladaptif ini dilemahkan dan dihilangkan, kemudian dimunculkan tingkah laku baru yang adaptif. Menurut Juan Sunanto, Koji Takeuchi, dan Hideo Nakata, modifikasi perilaku merupakan aktivitas yang terutama diterapkan pada perilaku manusia seperti pembelajaran, pendidikan jasmani, kesehatan dan kesejahteraan manusia. Koreksi perilaku karakteristik didasarkan pada pengetahuan ilmiah, dan setiap orang yang berpartisipasi dalam program koreksi perilaku ini memiliki tanggung jawab yang sama.¹¹

3. Emosi

Emosi berasal dari kata *Emotus* atau *Emovere* yang artinya adalah suatu hal yang memberikan dorongan pada suatu hal yang lainnya, seperti emosi gembira yang memberikan dorongan seseorang agar tertawa, atau emosi sedih yang memberikan dorongan seseorang sehingga dia menangis. Chaplin menerangkan makna emosi dalam bukunya, "Dictionary of Psychology" sebagai keadaan tubuh yang tereksitasi yang mencakup perubahan sadar serta karakteristik

¹¹ Juang Sunanto dkk, *Penelitian dengan Subyek Tunggal*, (Bandung UPI Press, 2006),6

mendasar dari perubahan perilaku. Emosi menyertai perasaan yang kuat sebagai respons terhadap rangsangan yang menyebabkan perubahan fisiologis, kebiasaan mengandung peluang yang membara. Emosi adalah pengalaman sadar yang diaktifkan oleh rangsangan eksternal dan berbagai keadaan fisik.

Sarlito Virawan Sarvono mengklaim makna emosi sebagai bentuk kondisi apa pun pada seseorang yang lemah secara emosional dan disertai dengan pewarnaan yang efektif pada tingkat yang luas.¹²

G. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Sistematika pembahasan ini disusun untuk memberikan kemudahan pada pembaca sehingga mampu memahami isi dari laporan hasil penelitian. Sistematika pembahasan dalam laporan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Cover, merupakan bagian awal yang memuat judul penelitian (sampul), lembar persetujuan pembimbing, lembar pengesahan tim penguji, motto serta persembahan, pernyataan otentisitas penelitian, abstrak, kata pengantar dan daftar isi.
2. Bab I (Pendahuluan) , merupakan bab awal yang berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

¹² Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta : PT Kharisma Putra Utama, 2011), 188

3. Bab II (Kerangka teoritik), menyajikan penjelasan secara mendalam mengenai teori acuan yang digunakan dalam kegiatan penelitian, yaitu teori behavior dengan teknik modifikasi perilaku.. Bab ini juga membahas secara mendalam mengenai masalah yang diangkat dalam penelitian, yaitu pengelolaan emosi anak. Penelitian terdahulu yang relevan juga dibahas secara lengkap pada bab ini untuk membandingkan antar hasil penelitian dengan teori yang relevan.
4. Bab III (Metode penelitian), merupakan bagian yang berfungsi untuk menyajikan data yang membahas mengenai pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data,tahap-tahap dalam penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.
5. Bab IV (Hasil penelitian dan pembahasan), memuat informasi mengenai gambaran umum mengenai subjek penelitian, penyajian data, dan pembahasan hasil penelitian (analisis data) yang berisi menurut perspektif teori dan perspektif Islam.
6. Bab V (Penutup), yang berisi saran, kesimpulan dan keterbatasan dalam kegiatan penelitian yang telah dilakukan.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. TEORI BEHAVIOR

1. Pengertian Teori Behavior

Behavior adalah sebuah teori yang menitikberatkan pada peran belajar dalam menjelaskan perilaku manusia, yang terjadi melalui basis insentif (stimulus) yang memicu reaksi perilaku reaktif menurut hukum mekanistik. Konsep dasar tentang perilaku berdasarkan teori ini adalah bahwa perilaku dapat dikendalikan, diprediksi, dan ditentukan secara penuh oleh aturan. Gerald Corey menjelaskan bahwa teori behavior merupakan pendekatan konseling dan psikoterapi yang berkaitan dengan perubahan perilaku.¹³ Sofyan Willis menerangkan bahwa teori behavior ini dikembangkan melalui dua pandangan, yaitu pavlovia milik Ivan Pavlov dan Skinnerian dari B.F Skinner. Teori ini pada awalnya dikembangkan oleh Wolpe untuk membantu penanganan masalah neurosis. Neurosis ini dapat diuraikan dengan mempelajari perilaku maladaptif yang diperoleh dari hasil belajar.

¹³ Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2013),193

Perilaku maladaptif adalah hasil proses belajar pada lingkungan.¹⁴

Menurut teori ini, orang berperilaku dengan cara tertentu sebab mereka telah belajar mengasosiasikan perilaku itu dengan hadiah (*reinforcement*) melalui pengalaman sebelumnya. Manusia ingin menghentikan suatu tingkah laku, mungkin karena tingkah laku tersebut belum diberi hadiah (*reinforcement*) atau telah mendapat hukuman. Karena semua tingkah laku yang baik yang bermanfaat ataupun yang merusak merupakan tingkah laku yang dipelajari. Teori behavioristik adalah teori yang memandang bahwa manusia berperilaku karena adanya kebiasaan yang disebabkan oleh beberapa pengaruh atau rangsangan yang diterimanya, sehingga ia terbiasa melakukan suatu perilaku atau tindakan tersebut.

2. Pembentukan Perilaku Menurut Teori Behavior

Teori Behavior berpandangan bahwa pola perilaku yang diungkapkan oleh setiap orang dapat dibentuk melalui proses penyempurnaan, penghayatan dan penguatan

¹⁴ Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual Teori dan Praktik*, (Bandung : Alfabeta, 2007),69

dengan mengatur atau menciptakan rangsangan tertentu bagi individu dalam suatu lingkungan yang terorganisir.

Mekanisme proses yang sedang berlangsung dan seluruh perilaku yang sedang berlangsung dari individu dapat dijelaskan dengan bagan berikut:



Ket:

W: world (lingkungan)

S : stimulus (rangsangan)

O: rganisme (individu)

R: respons (perilaku, aktivitas)

Lingkungan (world) dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

- a. Lingkungan Objektif (*umgebung*=segala sesuatu yang ada di sekitar individu dan secara potensial dapat melahirkan S).
- b. Lingkungan efektif (*umwelt*= segala sesuatu yang aktual merangsang organisme karena sesuai dngan pribadinya sehingga menimbulkan kesadaran tertentu pada diri organisme dan ia meresponsnya).

Perilaku yang berlangsung seperti dilukiskan dalam bagan di atas biasa disebut dengan perilaku spontan.

Contoh: seorang mahasiswa sedang mengikuti perkkuliahan di ruangan kelas yang terasa panas, secara spontan mahasiswa tersebut mengipas-ngipaskan buku untuk meredam kegerahannya.

Ruangan kelas yang panas (W) menjadi stimulus (S) bagi mahasiswa tersebut (O), secara spontan mengipas-ngipaskan buku (R). Merasakan ruangan tidak terasa gerah (W).

Sedangkan perilaku sadar dapat digambarkan sebagai berikut :



Contoh: ketika sedang mengikuti perkuliahan di ruangan kelas yang terasa agak gelap karena waktu sudah sore hari ditambah cuaca mendung, ada seorang mahasiswa yang sadar kemudian dia berjalan ke depan dan meminta ijin kepada dosen untuk menyalakan lampu yang ada di ruangan kelas, sehingga di kelas terasa terang dan mahasiswa lebih nyaman.

Ruangan kelas yang gelap, waktu sore hari, dan cuaca mendung merupakan lingkungan (W), ada mahasiswa yang sadar akan keadaan di sekelilingnya (Ow), berjalan ke depan, meminta ijin ke dosen, dan menyalakan lapu merupakan respons (R), suasana kelas menjadi terang dan mahasiswa menjadi lebih nyaman dalam mengikuti perkuliahan merupakan (W).

Teori behavior memiliki tiga tokoh dengan pandangan berbeda mengenai asal mula kebiasaan manusia berperilaku, diantaranya :

- a. Ivan Pavlov, Mengungkapkan bahwa kebiasaan manusia berperilaku muncul karena ada sesuatu yang terjadi padanya dimasa lalu sehingga menyebabkan ia terbiasa melakukan tindakan tersebut.
- b. Bandura, menyatakan bahwa kebiasaan manusia muncul karena pengaruh orang lain. Seperti meniru seseorang baik teman maupun idola, mendapat pelajaran dari seseorang, atau melalui pengalaman.
- c. Skinner, menyatakan bahwa kebiasaan itu muncul karena seseorang pernah melakukan suatu perilaku dan ia mendapatkan penghargaan atau hukuman, baik berupa pujian atau hinaan, maupun hadiah serta hukuman.

3. Tujuan Teori Behavior

Teori behavior memiliki tujuan umum yaitu untuk membentuk kondisi baru dalam proses belajar.¹⁵ Teori behavior bertujuan untuk menghilangkan tingkah laku non adaptif dan menggantinya dengan mempelajari dan menerapkan tingkah laku yang lebih adaptif. Corey menjelaskan bahwa tujuan dari teori behavior ini untuk

¹⁵ Gerald Corey, *Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 1997), 199

mencerminkan masalah konseling sebagai dasar pemilihan dan penerapan strategi konseling dan sebagai kerangka penilaian hasil kegiatan konseling.¹⁶ Latipun dalam bukunya “ Psikologi Konseling “ menjelaskan bahwa tujuan teori behavior adalah untuk mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simbiotik, yaitu kehidupan yang tanpa kesulitan ataupun kendala yang menyebabkan perasaan tidak puas dalam waktu yang lama atau yang dapat menyebabkan konflik dalam lingkungan sosial.¹⁷

Teori behavior dalam proses konseling memiliki beberapa tujuan yang berorientasi pada perubahan perilaku konseli yang diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Menciptakan kondisi yang baru bagi proses belajar konseli.
- b. Memberikan bantuan pada konseli dalam menghilangkan reaksi destruktif sebelumnya, dan menggantinya dengan reaksi baru yang lebih baik.
- c. Menghapus hasil belajar yang tidak adaptif
- d. Menepakati tujuan bersama dengan konseli.

¹⁶ Sigit Sanyata, “ Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling “, *Jurnal Paradigm* vol.7 No.34 Th.2012, hal.5

¹⁷ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : UMM Press, 2001), 112

- e. Membantu konseli untuk belajar berperilaku baru yang dan meninggalkan perilaku lama yang *maladaptive*.¹⁸

4. Teknik-teknik dalam Teori Behavior

Prinsip perubahan perilaku yang dimiliki dalam teori behavior yang dikembangkan oleh Skinner adalah dengan beberapa teknik berikut :

- a. Modifikasi Perilaku, yaitu teknik menghilangkan perilaku yang diinginkan melalui penguatan.
- b. Terapi Asertif, merupakan pengaturan kondisi aversi yang diciptakan oleh terapis untuk membalikkan perasaan yang dimiliki oleh konseli.
- c. Pemberian *Reward* atau *Punishment* secara selektif.
- d. Latihan keterampilan sosial, dengan mengajarkan teknik-teknik dalam berinteraksi sosial agar mencapai apa yang diinginkannya.¹⁹

Adapun beberapa teknik lain dalam teori behavior diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. *Shaping*, adalah teknik yang dilakukan untuk mempelajari perilaku baru secara bertahap dibantu oleh konselor atau

¹⁸ Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual Teori dan Praktik*, (Bandung : Alfabeta, 2007),71

¹⁹ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : PT Indeks, 2011), 159

terapis. Perilaku yang ingin dicapai dapat dibagi dalam beberapa unit perilaku kecil untuk dipelajari secara bertahap.

- b. *Extincion*, merupakan teknik terapi berupa penghapusan penguatan agar perilaku *maladaptive* yang dimiliki tidak lagi berulang.
- c. Desensitasi Sistematis, yaitu suatu teknik yang dilakukan dengan relaksasi dan meminta konseli untuk menggambarkan situasi yang menimbulkan masalah yang dimiliki oleh konseli saat ini.
- d. *Time-out*, merupakan teknik menghilangkan penguatan positif apabila perilaku yang tidak diharapkan muncul.²⁰
- e. *Flooding*, yaitu teknik dengan menghadapkan konseli dengan suatu hal yang menyebabkan ketakutan atau kecemasan dalam dirinya secara berulang sehingga kecemasan atau ketakutannya berkurang.
- f. *Reinforcement*, teknik yang dipakai untuk membimbing konseli agar mencapai peningkatan tingkah laku yang diinginkan melalui pemberian motivasi untuk menguatkan tingkah laku tersebut.
- g. *Modeling*, merupakan teknik yang dilakukan dengan memberi fasilitas

²⁰ Namora Lumangga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta, Kencana, 2011), 56

berupa model sebagai contoh dari perubahan perilaku yang diinginkan.

- h. *Cognitive Restructuring*, adalah teknik yang berfokus pada perubahan pola pikir, penalaran, dan sikap konseli yang irasional menjadi lebih rasional serta lebih logis.

5. Langkah-langkah Terapi dalam Teori Behavior

Beberapa tahapan dalam pelaksanaan terapi menggunakan teori behavior adalah sebagai berikut :

- 1) *Assesment*, Konselor melakukan pengumpulan data secara lengkap terkait konseli dan masalah yang dialaminya. Seluruh informasi yang diperoleh dapat menentukan teknik apa yang sesuai untuk membantu dalam mengentaskan masalah konseli.
- 2) *Goal Setting*, dilakukan dengan menetapkan tujuan yang ingin dicapai melalui proses konseling.
- 3) *Technique Implementation*, merupakan tahap dimana teknik telah ditentukan untuk mencapai perubahan positif yang telah dirumuskan.
- 4) *Evaluation Termination*, yaitu menilai keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan konseling yang telah dilakukan dan melakukan evaluasi.

- 5) *Feedback*, yaitu menganalisis kekurangan yang dialami dalam proses konseling serta memperbaiki dalam rangka mencapai hasil yang lebih maksimal.²¹

B. TEKNIK MODIFIKASI PERILAKU

1. Pengertian Modifikasi Perilaku

Modifikasi perilaku merupakan segala tindakan yang ditujukan untuk memberikan perubahan pada perilaku tertentu. Modifikasi perilaku dapat diartikan sebagai usaha untuk mengimplementasikan beberapa prinsip dari proses belajar maupun prinsip psikologis untuk memperoleh perilaku baru bagi manusia.²² Eysenk menyampaikan bahwa modifikasi perilaku adalah upaya merubah tingkah laku serta emosi manusia dengan teknik yang tepat melalui teori yang modern berdasarkan konsep psikologis. Menurut Powers dan Obson, Modifikasi perilaku didefinisikan sebagai penggunaan sistematis teknik pengkondisian oleh seorang individu untuk mengubah frekuensi perilaku sosial tertentu atau kegiatan mengontrol lingkungan untuk perilaku tersebut.²³

²¹ Sulthon, “ Mengatasi Kenakalan pada Siswa melalui Pendekatan Konseling Behavioral “, *Jurnal Bimbingan Konseling*, vol.2 No.2 Th.2018, hal.56

²² Edi Purwanto, *Modifikasi Perilaku*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012), 2

²³ Edi Purwanta, *Modifikasi Perilaku*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012),6

Modifikasi perilaku berdasarkan karakteristiknya didasarkan pada pengetahuan ilmiah, dan seluruh pihak yang terlibat dalam proses perubahan perilaku ini memiliki tanggung jawab yang serupa.²⁴

Modifikasi perilaku yang diterapkan kepada konseli diharuskan memiliki struktur yang jelas baik metode penerapan yang digunakan ataupun waktu penerapan dilaksanakan. Tingkah laku yang dirubah perlu ditetapkan apakah perilaku tersebut dikurangi, ditingkatkan ataupun dihentikan. Penerapan modifikasi perilaku harus sejalan antara satu dengan yang lainnya. Misalnya modifikasi perilaku dengan tipe *Punishment* (hukuman) dan *Reward* (hadiah) harus didukung dengan penerapan *Reinforcement* (penguatan). *Punishment* yang diberikan dapat mengurangi perilaku yang ingin dihilangkan, maka dapat diberikan *Reinforcement* dengan memberikan pujian.

2. Karakteristik Modifikasi Perilaku

Skinner mengemukakan empat ciri pokok dalam modifikasi perilaku, antara lain adalah sebagai berikut :

- a. Terfokus pada tingkah laku manusia
- b. Menekankan pada hasil belajar dan lingkungan.
- c. Pendekatan ilmiah sebagai acuan.

²⁴ Juang Sunanto dkk, *Penelitian dengan Subyek Tunggal*, (Bandung UPI Press, 2006),6

- d. Menerapkan metode yang aktif dan pragmatik dalam merubah perilaku.

Juang Sunanto, Koji Takeuchi dan Hideo dalam bukunya “ Penelitian dengan Subyek Tunggal “ menjelaskan beberapa karakteristik dari modifikasi perilaku diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Perilaku modifikasi atau terapi selalu diartikan dalam bentuk perilaku yang terstruktur serta teratur.
- b. Prosedur dan teknik intervensi yang dipilih diarahkan untuk mengubah lingkungan seseorang dalam rangka membantu subjek agar dapat memiliki perilaku berpartisipasi dalam masyarakat.
- c. Rasional metode yang digunakan dapat dijelaskan secara logis dan dapat dipahami oleh orang lain.
- d. Modifikasi perilaku yang digunakan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- e. Teknik dan prosedur yang digunakan dalam modifikasi perilaku didasarkan pada prinsip-prinsip psikologi belajar secara umum.
- f. Modifikasi perilaku dilakukan berdasarkan pengetahuan ilmiah.

3. Tujuan Modifikasi Perilaku

Modifikasi perilaku memiliki tujuan khusus yang dapat disesuaikan dengan tujuan konseling yang ingin dicapai. Keluasan tujuan khusus bergantung pada kemampuan modifikator dan kompleksifitas perilaku.

Tujuan khusus dalam modifikasi perilaku sebaiknya memenuhi tiga kriteria yang disebutkan oleh Edi Purwanta sebagai berikut :

- a. Spesifik, yaitu perilaku yang berbeda dengan perilaku lainnya baik dari segi bentuk, frekuensi maupun durasinya.
- b. Dapat diukur, maksudnya perubahan perilaku dapat diamati untuk ditentukan frekuensi, intensitas dan durasinya.
- c. Kemunculan perilaku dapat diulangi sebagai upaya untuk mengetahui perubahan perilakunya.

Berdasarkan tujuan modifikasi tersebut, dalam penelitian ini tujuan program modifikasi perilaku yang ingin dicapai diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Menghilangkan perilaku mengamuk dan bersikap kasar anak ketika marah.
- b. Mengurangi perilaku meraung anak ketika menangis.
- c. Membantu anak mengurangi sikap mudah marah dan menangis dengan alasan sepele.
- d. Membantu anak agar tetap tenang ketika ia marah.
- e. Membantu anak memiliki perilaku yang tidak berlebihan saat sedang marah.
- f. Membantu anak agar dapat menangis sewajarnya saat sedih.

4. Analisis Fungsi Modifikasi Perilaku

Analisis fungsi merupakan langkah awal dalam modifikasi perilaku. Analisis fungsi dapat dilakukan dengan menggunakan formula ABC dengan penjelasan berikut :

- a. *Antecedent*, yaitu semua hal yang menjadi penyebab munculnya tingkah laku yang dianggap masalah
- b. *Behaviour*, merupakan semua hal mengenai perilaku yang dipermasalahkan. Behavior ini terlihat dari sisi frekuensi, intensitas dan durasinya.
- c. *Consequence*, adalah akibat yang disebabkan oleh tingkah laku yang muncul. Konsekuensi inilah yang biasanya menyebabkan perilaku menjadi “ masalah “.

5. Prosedur Modifikasi Perilaku

Proses pelaksanaan modifikasi perilaku dapat berhasil setidaknya dengan melalui beberapa tahapan berikut:

1) *Skinning* atau *Intake Place*

Tahap ini merupakan tahap awal dari proses pertemuan seorang konseli dengan konselor atau terapis. Tahap ini dilakukan dengan seorang konselor atau terapis memberi kesempatan pada konseli untuk mengisi formulir yang disediakan ataupun hanya wawancara umum dengan tujuan agar terapis atau konselor mendapatkan informasi terkait nama, alamat, usia, status perkawinan dan lain

sebagainya mengenai konseli. Tahap *Skinning* atau *Intake Place* dalam penelitian ini dilakukan konseli dengan wawancara sederhana pada orangtua konseli, serta beberapa bincang santai dengan konseli guna memperoleh informasi mengenai identitas konseli dan kepribadian serta sikapnya yang berkaitan dengan emosi.

2) *Baseline*

Tahap ini dilakukan dengan memberikan penilaian awal terhadap perilaku konseli yang merupakan sampel dari perilaku target. Tahap *baseline* ini dilakukan dengan beberapa kali pengukuran terhadap sampel perilaku tersebut pada situasi-situasi yang berbeda. Pengukuran dapat dihentikan jika hasil pengukuran telah menunjukkan hasil yang konsisten. Tahap *baseline* pada penelitian ini dilakukan dengan mengamati reaksi-reaksi yang diberikan oleh konseli dalam menghadapi hal-hal saat ia merasa marah dan hal-hal yang menyebabkan ia menangis. Konseli telah menunjukkan sikap konsisten bahwa ia mengekspresikan marahnya dengan mengamuk dan bersikap kasar serta meraung-raung setiap kali menangis.

3) *Treatment*

Tahap ini dapat dilakukan setelah terapis atau konselor memperoleh data

yang lebih lengkap mengenai konseli dan masalah yang dimilikinya. Terapis atau konselor dapat mulai merancang program modifikasi perilaku yang tepat untuk konseli. *Treatment* yang dipilih pada kegiatan modifikasi perilaku ini adalah menerapkan tiga gaya modifikasi seperti *Extincion*, *Shaping*, *Reinforcement* dan token ekonomi untuk menghilangkan perilaku mengamuk saat marah serta meraung berlebihan ketika menangis. Ketiga teknik tersebut digunakan secara saling berkaitan.

4) Tindak Lanjut atau *Follow Up*

Tahap ini merupakan tahap tindak lanjut yang dilakukan setelah evaluasi keberlangsungan proses modifikasi perilaku dilakukan. Hasil kegiatan modifikasi perilaku dapat dikatakan efektif apabila menunjukkan perubahan perilaku yang diharapkan dalam diri konseli secara konsisten pada periode tertentu setelah konseli diberikan metode modifikasi perilaku oleh konselor atau terapis. Apabila perubahan yang diharapkan tidak muncul atau muncul namun tidak konsisten, maka dapat dikatakan bahwa permasalahan yang dimiliki oleh konseli belum terpecahkan dan masih memerlukan tindak lanjut. Pada penelitian ini, keberhasilan akan dinilai apabila konseli telah menghilangkan perilaku

mengamuk dan kasarnya ketika marah, serta perilaku meraung berlebihan nya ketika menangis.

C. EMOSI

1. Pengertian Emosi

Emosi berasal dari kata Emotus atau Emovere yang artinya adalah suatu hal yang memberikan dorongan pada suatu hal yang lainnya, seperti emosi gembira yang memberikan dorongan seseorang agar tertawa, atau emosi sedih yang memberikan dorongan seseorang sehingga dia menangis. Chaplin menerangkan makna emosi dalam bukunya, "Dictionary of Psychology" sebagai keadaan tubuh yang tereksitasi yang mencakup perubahan sadar serta karakteristik mendasar dari perubahan perilaku. Emosi menyertai perasaan yang kuat sebagai respons terhadap rangsangan yang menyebabkan perubahan fisiologis, kebiasaan mengandung peluang yang membara. Emosi adalah pengalaman sadar yang diaktifkan oleh rangsangan eksternal dan berbagai keadaan fisik.

Sarlito Virawan Sarvono mengklaim makna emosi sebagai bentuk kondisi apa pun pada seseorang yang lemah secara emosional dan disertai dengan pewarnaan yang efektif pada tingkat yang luas.²⁵ Emosi merupakan perasaan atau afeksi yang muncul saat

²⁵ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta : PT Kharisma Putra Utama, 2011), 188

individu mengalami sebuah kondisi ataupun interaksi yang cukup bermakna bagi dirinya.

Emosi adalah aspek psikis yang berkaitan dengan perasaan dan merasakan. Emosi berkaitan erat dengan kondisi psikis tertentu yang di stimulasi baik oleh faktor dari dalam maupun dari luar. Emosi dapat bervariasi dari skala yang paling menyenangkan hingga skala yang paling tidak menyenangkan. Emosi dalam skala yang paling menyenangkan yaitu perasaan bahagia dan skala emosi yang paling tidak menyenangkan yaitu kemarahan atau kesedihan yang mendalam. Emosi merupakan suatu hal yang bersifat psikis, namun dapat mempengaruhi kondisi fisik, misalnya kebahagiaan akan menimbulkan detak jantung yang berdebar-debar, dan kesedihan yang menyebabkan jatuhnya air mata. Emosi memiliki fungsi yang sangat bermakna bagi kehidupan, sehingga sangat berguna untuk memahami pertumbuhan serta akibat emosi terhadap penyesuaian diri dengan sosialnya. Kemampuan emosional anak sebenarnya sudah ada sejak ia lahir dan masih bayi.

Reaksi emosional pada usia anak ditunjukkan tidak secara meluas, tidak asal-asalan serta cenderung lebih mudah untuk membedakannya. Contohnya adalah anak kecil akan menunjukkan perasaan tidak suka dengan suatu hal melalui perilaku menjerik

atau menangis. Reaksi anak dapat bertambah seperti melawan, melempar barang, menggerakkan tubuhnya brutal, berlari menjauh, sembunyi, dan sebagainya. Reaksi anak seiring bertambahnya usia akan berubah menjadi lebih menunjukkan bahasa daripada gerak otot.²⁶

2. Karakteristik Emosi

Sukmadinata menjelaskan beberapa karakteristik dari emosi yang diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Pengalaman emosional bersifat pribadi dan subjektif

Pengalaman emosional yang dimiliki oleh seseorang terkadang terjadi secara tidak sadar dan tidak dipahami oleh orang lain.

b. Ada perubahan aspek jasmaniah

Seseorang yang sedang marah, perubahan jasmaniahnya adalah berdebar jantungnya, atau ada yang bermasalah pernapasannya.

c. Emosi ditunjukkan melalui perilaku

Emosi yang dirasakan oleh seseorang dapat ditunjukkan melalui tingkah lakunya.

d. Emosi sebagai motif

Motif adalah suatu energi yang mendorong seseorang agar melaksanakan tindakan atau suatu aktivitas. Emosi dapat

²⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, (Jakarta : Erlangga,1978),212

mendorong seseorang agar melangsungkan suatu perbuatan sebab emosi bergantung pada situasi yang merangsang.

3. Perkembangan Emosi pada Anak

Perkembangan emosi pada anak melewati beberapa fase yang diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Usia 18 bulan sampai 3 tahun

Anak mulai mencari aturan batasan yang berlaku di lingkungannya. Anak mulai melihat akibat dari perilaku atau tindakan yang akan memberikan banyak pengaruh terhadap perasaannya dalam menanggapi posisi yang dia miliki di lingkungan. Pada tahap ini, anak belajar menyeleksi langkah yang benar dan langkah yang salah untuk mencapai apa yang diinginkannya. Usia 2 tahun, anak belum bisa menggunakan banyak kata untuk mengekspresikan emosinya. Anak akan memahami keterkaitan wajah dengan emosi dan perasaan. Usia 3 tahun anak mulai mampu menguasai kegiatan-kegiatan yang melembakan dan meregangkan otot-otot pada tubuh mereka dan sudah menguasai anggota tubuh mereka.

b. Usia 3 sampai 5 tahun

Anak sudah belajar dan mampu untuk mengambil usaha atau tindakan dari dalam dirinya pada tahap ini. Anak

mempelajari dan menerapkan bagaimana berinteraksi dengan baik bersama anak lainnya. Anak sudah dapat berguarau serta membuat sesuatu yang lucu dan juga telah mampu berempati. Tahap ini merupakan tahapan dimana anak dapat mengerti bahwa setiap hal dapat menyebabkan reaksi emosional yang bervariasi pada beberapa orang.

c. Usia 5 sampai 12 tahun

Anak mulai mempelajari keadaan dan aturan yang berlaku. Anak dapat mempelajari konsep keadilan serta sudah mamou menjaga rahasia. Anak pada usia ini sudah mulai memiliki internalisasi rasa malu dan rasa bangga dalam dirinya. Anak juga sudah mampu mengatur ekspresi emosi pada situasi sosial dan sudah dapat merespon stress emosional yang dialami oleh orang lain. Anak pada usia ini sudah belajar mengontrol emosi negatif seperti takut, sedih, marah dan sebagainya. Anak mulai belajar beradaptasi agar emosi tersebut dapat dikontrol. Anak pada usia 11-12 tahun sudah mampu memahami mana yang baik dan mana yang buruk, memahami norma-norma, aturan serta nilai-nilai yang berlaku di lingkungannya.

4. Macam-macam Emosi pada Anak

Emosi dan perasaan yang umumnya dimiliki oleh anak diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Perasaan takut, yaitu perasaan terancam oleh suatu hal yang berbahaya baginya.
- b. Perasaan malu, adalah jenis rasa takut yang ditandai oleh penarikan diri dari hubungan dengan orang yang tidak dikenal atau tidak sering berjumpa.
- c. Perasaan canggung, merupakan reaksi takut terhadap manusia dan bukan pada objek atau pada situasi tertentu, dan disebabkan oleh adanya keraguan mengenai penilaian orang lain terhadap perilaku atau diri seseorang.
- d. Perasaan khawatir, dapat diartikan sebagai khayalan ketakutan atau gelisah tanpa alasan yang timbul karena membayangkan kondisi berbahaya yang mungkin akan bertambah.
- e. Perasaan cemas, adalah kondisi mental yang tidak menghendaki rasa sakit yang megancam atau hal buruk yang terbayangkan.
- f. Perasaan marah, adalah ekspresi yang lebih sering diungkapkan pada masa usia anak. Anak menganggap bahwa marah adalah cara yang efektif dalam mendapat atensi atau untuk memenuhi apa yang mereka inginkan.

- g. Perasaan cemburu, merupakan reaksi wajar terhadap hilangnya kasih sayang yang nyata, yang dibayangkan, atau ancaman akan hilangnya kasih sayang.
- h. Perasaan gembira, yaitu emosi yang membuat senang, dapat pula disebut keriang, kesenangan atau kebahagiaan.
- i. Duka cita, merupakan trauma psikis, suatu kesengsaraan emosional yang diakibatkan dari kehilangan sesuatu yang dicintai.
- j. Perasaan ingin tahu, yaitu rangsangan yang memunculkan rasa ingin tahu dalam diri anak. Anak-anak memiliki ketertarikan terhadap sesuatu di lingkungan mereka, termasuk diri mereka sendiri.

5. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Anak

Sejumlah faktor yang dapat memengaruhi perkembangan emosi pada diri anak antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Keadaan anak
Keadaan individual pada anak seperti kondisi tubuh yang cacat atau kekurangan pada diri anak dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan emosional anak.
- b. Faktor belajar
Pengalaman belajar anak dapat menentukan reaksi potensi mana yang

mereka pakai dalam mengekspresikan emosi.

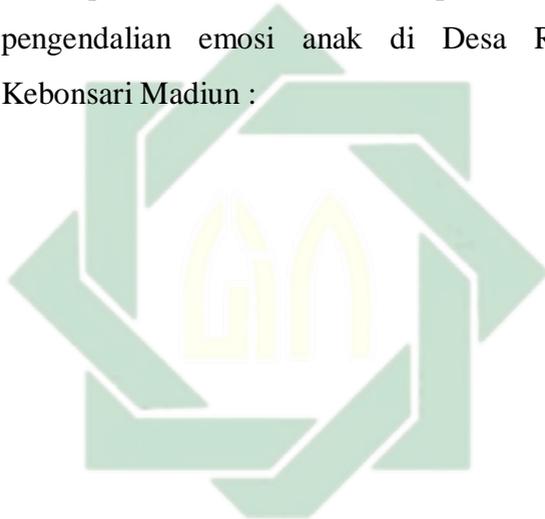
- c. Belajar dengan meniru
Belajar meniru atau mengamati hal-hal yang memunculkan emosi orang lain dapat menyebabkan anak bereaksi melalui emosi dan metode yang sama dengan orang-orang yang diamatinya tersebut.
- d. Belajar dengan membimbing dan mengawas
Anak diajari cara berekspresi yang bisa diterima jika suatu emosi terpancing.
- e. Belajar dengan pengondisian
Belajar menggunakan metode ini, situasi yang sebelumnya tidak bisa memunculkan reaksi emosional akan berhasil dengan metode asosiasi. Pengondisian terjadi dengan mudah dan cepat pada awal kehidupan karena anak-anak kecil kurang rasionalitas dan kesadaran akan betapa irasionalnya reaksi mereka.²⁷

D. KORELASI TEKNIK MODIFIKASI PERILAKU DAN PENGELOLAAN EMOSI ANAK

Teknik modifikasi dipilih karena dirasa paling efektif untuk usia anak dengan berbagai

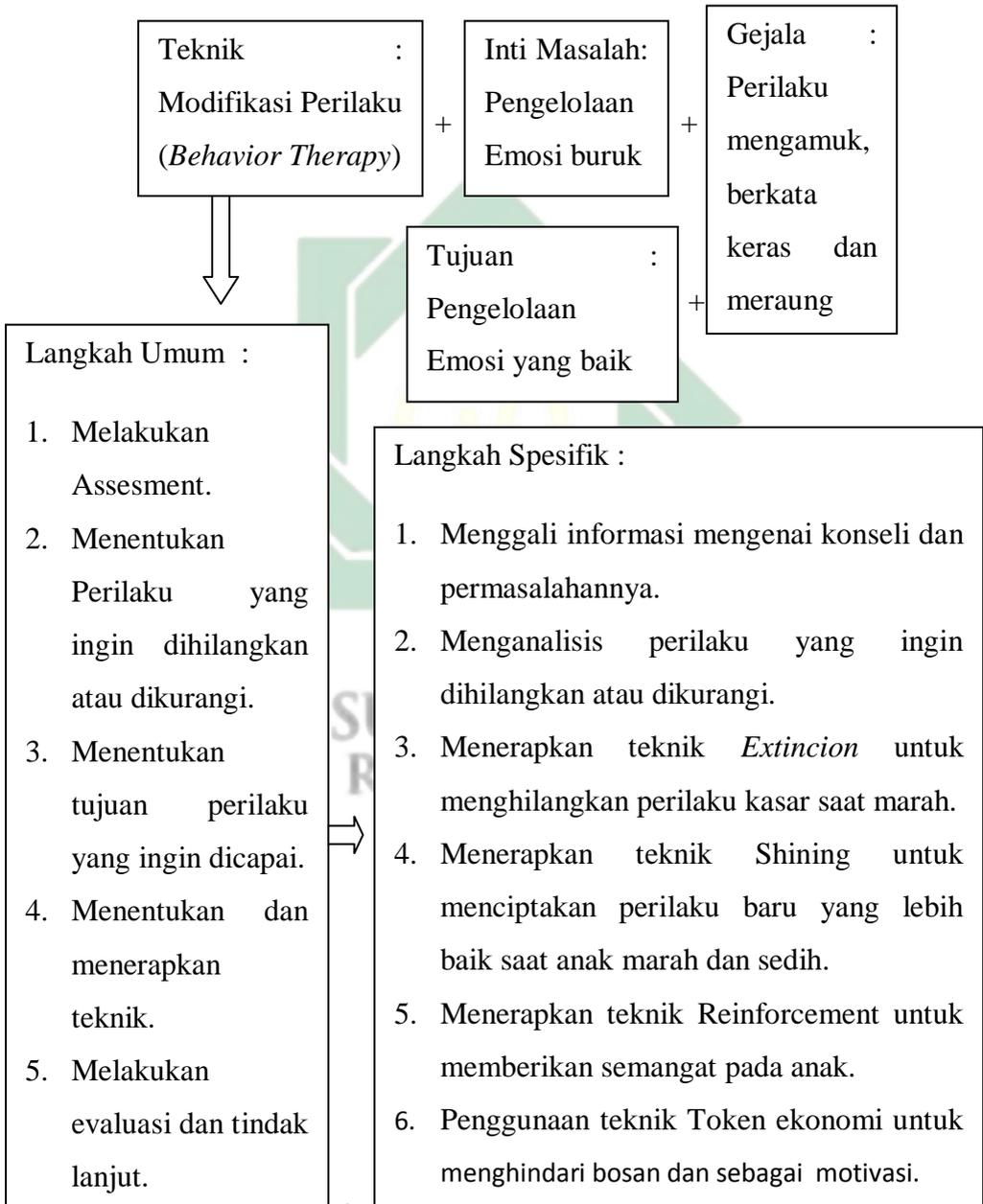
²⁷ Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, (Jakarta : Erlangga, 1978), 214

macam teknik didalamnya, selain itu juga sebab masalah konseli merupakan masalah terkait perilaku sehingga teknik modifikasi perilaku ini sangat cocok untuk masalah konseli. Berikut tabel perencanaan modifikasi perilaku untuk pengendalian emosi anak di Desa Rejosari Kebonsari Madiun :



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Skema 2.1 Teknik Konseling



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. PENDEKATAN DAN JENIS PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kualitatif, sebab prosedur penelitiannya dapat memberikan hasil data deskriptif berupa kalimat tertulis atau lisan dari subjek yang diamati. Penelitian dengan metode kualitatif adalah jenis penelitian yang tujuannya adalah memperoleh hasil data berupa deskripsi dan analisis mengenai fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran manusia secara individu maupun kelompok.²⁸ Alasan dipilihnya pendekatan penelitian ini adalah peneliti ingin mengkaji dan mengamati secara mendalam terkait masalah yang dialami oleh subjek penelitian. Peneliti ingin memperoleh data sebanyak mungkin dengan hasil penelitian yang dideskripsikan melalui kalimat tertulis.

Jenis penelitian yang diterapkan pada kegiatan penelitian ini adalah penelitian studi kasus, yaitu dimana peneliti melakukan observasi secara mendalam terhadap individu atau unit sosial tertentu serta menemukan semua variabel penting yang berkaitan dengan diri subjek yang diteliti. Studi kasus adalah eksplorasi mendalam dari sistem

²⁸ Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan*, PT Remaja , (Bandung : Rosdakarya : 2015), 60

terikat berdasarkan pengumpulan data yang luas. Kerangka konseptual dalam studi kasus adalah bahwa melalui pengumpulan data secara mendalam terkait kasus yang diteliti, maka peneliti dapat mencapai pemahaman mendalam mengenai kasus tersebut²⁹ Penelitian dilakukan dengan meneliti perkembangan diri subjek, penyebab terjadinya hal tersebut, perilaku keseharian subjek, alasan perilaku tersebut dilakukan, serta bagaimana perilaku dapat berubah dan apa yang menyebabkan perilaku tersebut dapat berubah.³⁰

Alasan pemilihan jenis penelitian studi kasus ini adalah karena peneliti ingin menguji teori yang digunakan dalam penelitian dengan membandingkan kondisi konseli saat sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Jenis penelitian ini dipilih sebab penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan suatu teori dalam konseling berdasarkan masalah yang dialami oleh konseli dalam penelitian ini. Kasus yang ditemukan dalam penelitian ini adalah adanya anak dengan kontrol emosi yang kurang baik sehingga menyebabkan munculnya perilaku negatif pula dalam dirinya. Penelitian dilakukan dengan teori behavior menggunakan teknik modifikasi perilaku untuk memperbaiki perilaku anak tersebut dengan mengajarkan pengelolaan emosi yang baik.

²⁹ Muh.Fitrah dan Luthfiyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas dan Studi Kasus*, (Sukabumi : CV Jejak,2017), 37

³⁰ Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, (Jakarta : PT Gelora Aksara Pratama,2009),57

Metode penelitian yang dipilih dalam penelitian ini berupa metode deskriptif, yaitu dengan memfokuskan penelitian terhadap hal-hal aktual sesuai kondisi yang ada pada saat dilakukan pengamatan atau penelitian. Peneliti memilih metode ini sebab untuk memberikan deskripsi mengenai peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap peristiwa tersebut. Peneliti memberikan deskripsi peristiwa sesuai dengan hasil kegiatan pengamatan yang telah dilakukan. Sugiyono dalam bukunya, *Metode Penelitian Pendidikan*, memaknai metode deskriptif sebagai metode yang dipakai untuk memberikan gambaran atau analisis hasil penelitian suatu hasil penelitian namun tidak dimanfaatkan dalam pembuatan kesimpulan secara lebih luas.³¹

B. OBJEK PENELITIAN

1. Subjek Penelitian

Subjek merupakan seorang anak laki-laki usia 7 tahun di daerah Rejosai, Kecamatan Kebonsari, Madiun. Subjek merupakan seorang siswa kelas 2 Madrasah Ibtidaiyah di daerah tersebut. Subjek adalah anak kedua dari dua bersaudara dengan keluarga yang cukup harmonis dan kondisi perekonomian yang cukup. Kepribadian yang dimiliki oleh konseli dapat dikatakan sebagai jenis kepribadian korelis untuk saat ini, sebab konseli memiliki

³¹ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), 273

watak yang keras, merasa benar dengan dirinya dan mudah tersinggung. Hal ini menunjukkan beberapa kepribadian yang dimiliki oleh tipe kepribadian Korelis.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Desa Rejosari, Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun, dengan lokasi tepat di rumah orangtua konseli tinggal. Lingkungan tinggal konseli merupakan pedesaan dengan lahan pertanian yang cukup luas. Penduduk yang cukup padat dengan hubungan masyarakat yang terbilang baik menjadi salah satu kondisi yang menggambarkan lingkungan tersebut. Kondisi teknologi dan pendidikan sudah maju, dibuktikan dengan banyaknya sekolah maupun pesantren serta akses internet dan penggunaan alat elektronik oleh masyarakat setempat. Lokasi cukup jauh dari perkotaan namun tidak pula terpencil.

C. JENIS DAN SUMBER DATA

1. Jenis Data

Jenis data merupakan catatan hasil penelitian baik berupa angka maupun fakta yang akan dijadikan materi dalam penyusunan informasi hasil penelitian yang dilakukan. Berikut jenis data dalam penelitian ini.

a. Jenis Data Primer

Data primer adalah informasi pokok yang menentukan keberhasilan penelitian

kedepannya.³² Data primer di penelitian ini meliputi identitas konseli, latar belakang konseli, masalah dan perilaku konseli, serta proses penerapan teori behavior dengan teknik modifikasi perilaku dalam mengelola emosi anak di Desa Rejosari Kebonsari Madiun.

b. Jenis Data Sekunder

Data sekunder merupakan informasi diperoleh dari sumber kedua atau berbagai sumber lainnya untuk melengkapi data primer.³³ Jenis data sekunder pada penelitian ini adalah tentang gambaran lokasi penelitian, kondisi lingkungan tempat konseli tinggal, dan perilaku keseharian yang ada di lingkungan tersebut.

2. Sumber Data

Sumber data merupakan subjek yang menjadi asal diperolehnya suatu informasi.³⁴ sumber data yang digunakan dalam kegiatan penelitian ini berupa data yang bersifat non statistik, atau bukan berbentuk angka. Data yang diperoleh adalah berupa data verbal yang diantaranya sebagai berikut :

³² Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial & ekonomi*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group,2013), 128

³³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2006),128

³⁴ Ibid

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer diambil dari subjek utama penelitian, yaitu konseli.

b. Sumber Data Sekunder

Data Sekunder merupakan informasi yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber seperti keluarga, teman, kerabat dan sebagainya yang dimanfaatkan sebagai pelengkap data primer. Data ini dapat diperoleh dengan melakukan wawancara atau observasi yang berhubungan dengan penelitian, seperti pada tetangga atau teman dari konseli. Orangtua, saudara serta tetangga dekat konseli merupakan sasaran wawancara untuk memperoleh informasi pada kegiatan penelitian ini. Setiap referensi bacaan baik hasil penelitian terdahulu, buku bacaan serta jurnal terkait teknik dan teori analisis yang digunakan dalam penelitian ini juga termasuk dalam data sekunder.

Sumber data sekunder diperoleh dari hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan teori yang digunakan. Beberapa sumber bacaan baik jurnal, artikel maupun buku mengenai teknik teori behavior dan teknik modifikasi perilaku juga dijadikan sebagai sumber data sekunder dalam melakukan penelitian ini.

D. TAHAP-TAHAP PENELITIAN

Kegiatan penelitian ini dilakukan melalui serangkaian tahapan yang diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Tahap Pra-Lapangan

Tahap pra-lapangan adalah tahap awal dari sebuah penelitian. Tahap pra lapangan atau tahap persiapan sebelum melakukan penelitian adalah dilakukan dengan menyusun rencana penelitian, yaitu mempersiapkan segala hal yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan penelitian. Peneliti memilih lapangan penelitian, seperti menentukan unit analisis, fokus penelitian, metode yang digunakan serta objek penelitian yang dipilih. Peneliti mulai lakukan pengamatan dan penilaian lapangan seperti mengenal lingkungan serta identitas objek yang diteliti setelah semua hal dibutuhkan dalam penelitian disiapkan.

2. Tahap Pengerjaan Lapangan

Hal utama yang harus dilakukan seorang peneliti adalah mempersiapkan diri secara fisik maupun psikis mereka sebelum benar-benar terjun ke arena penelitian. Tahap pengerjaan lapangan dilakukan peneliti dengan melalui tiga tahapan. Tahap pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah memahami keadaan lingkungan dan konteks masalah yang dijadikan objek penelitian. Tahap kedua peneliti mulai melakukan persiapan untuk terjun ke lapangan dan melaksanakan tugasnya sebagai seorang

peneliti yaitu mengumpulkan data sebanyak mungkin yang berkaitan dengan pembahasan penelitian. Peneliti berupaya untuk menciptakan komunikasi dan relasi yang baik dengan subjek maupun orang terdekat subjek, agar menghasilkan kegiatan penelitian yang baik. Tahap ketiga peneliti melakukan pendalaman terhadap masalah subjek dan menindaklanjuti permasalahan tersebut berdasarkan hasil data yang telah dikumpulkan selama proses penelitian dilakukan.

Proses wawancara dapat dilakukan kepada sumber data primer dan pada saat itu itu juga peneliti mengamati berbagai perilaku yang ditunjukkan oleh subjek atau konseli selama proses pemberian tindak lanjut (penerapan perlakuan) berlangsung. Peneliti juga melakukan sesi wawancara pada sumber data sekunder yang sebelumnya sudah dipertimbangkan akan mampu untuk mendapatkan data yang diperlukan terkait konseli. Peneliti dapat menerapkan terapi yang dirancangnya ketika pokok masalah konseli telah ditemukan.

3. Tahap Analisis Data

Informasi yang telah terkumpul baik diperoleh dari subjek secara langsung maupun dari orang terdekat subjek ketika proses pemberian terapi berlangsung, akan dilanjutkan pada tahap analisis data. Tahap ini dilakukan peneliti dengan membuat analisis dari seluruh informasi yang telah didapat secara teliti dan sistematis agar informasi tersebut dapat diolah

dan disusun menjadi sebuah laporan hasil penelitian. Analisis data ini dilakukan peneliti dengan memberikan uraian serta menggambarkan secara rinci terkait masalah yang dibahas dalam penelitian sesuai dengan kenyataan pada saat dilakukan pengamatan. Kegiatan analisis data ini juga meliputi evaluasi kegiatan penelitian serta peninjauan kembali data yang telah diperoleh, sehingga menghasilkan data yang benar-benar akurat.³⁵

E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Penelitian kualitatif memiliki tiga teknik dalam mengumpulkan data penelitian, teknik tersebut diantaranya sebagai berikut:

1. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui proses tanya jawab pada narasumber, yaitu dengan melakukan Tanya jawab pada orangtua konseli dan beberapa kerabat dekat terkait pengelolaan emosi yang dimiliki oleh konseli. Wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada kegiatan penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik semi terstruktur, yaitu wawancara yang bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian secara lebih terbuka dan bebas. Wawancara dilakukan dengan menyusun secara garis besar beberapa hal yang ingin

³⁵ M. Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshuri, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014),246

ditanyakan mengenai emosi konseli baik kondisi yang ada, sebab akibat serta dampak yang ditimbulkan dari permasalahan emosi anak tersebut. Wawancara dilakukan dengan mencantumkan hal-hal penting yang harus ditanyakan tanpa menentukan urutan pertanyaan. Selain bersifat semi terstruktur, wawancara yang akan dilakukan juga bersifat terbuka sehingga subjek telah mengetahui bahwa mereka sedang diwawancarai dan mengetahui apa maksud dan tujuan dari wawancara tersebut.

2. Observasi

Observasi adalah aktifitas yang dilakukan untuk memperhatikan secara akurat, membuat catatan mengenai fenomena yang ada, dan membuat pertimbangan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut. Penggunaan metode observasi dengan cara yang paling efektif adalah dengan melengkapinya menggunakan format atau blangko pengamatan sebagai *instrument*. Format yang di susun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang menggambarkan masalah yang terjadi.³⁶

Observasi dalam kegiatan ini dilakukan peneliti untuk mengamati setiap emosi negatif yang dijadikan masalah dalam penelitian. Peneliti mengamati bentuk perilaku yang ditunjukkan konseli dalam mengekspresikan emosi yang dialaminya. Peneliti juga mengamati

³⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 229

setiap stimulus yang memicu timbulnya emosi pada anak, serta bagaimana respon orangtua ataupun orang sekitar atas perilaku konseli ini. Observasi ini akan menemukan informasi secara jelas mengenai masalah, sebab akibat serta dampak yang muncul secara nyata atas permasalahan emosi anak yang diambil sebagai objek penelitian.

Kegiatan observasi ini dilakukan peneliti dengan mengadakan pengamatan secara langsung yaitu melakukan pengamatan ke rumah subjek untuk mengamati keadaan subjek tersebut. Jenis observasi yang dipilih untuk kegiatan penelitian ini adalah observasi non-partisipan, dimana peran peneliti adalah sebagai pengamat dari suatu objek yang dijadikan bahan penelitian. Peneliti mengamati secara langsung objek penelitian guna memperoleh informasi yang akurat terkait masalah yang diteliti. Peneliti mencatat seluruh informasi yang didapat saat kegiatan pengamatan dilaksanakan, kemudian menyusun hasil catatan tersebut menjadi sebuah laporan hasil penelitian yang lengkap dan bagus.

3. Dokumentasi

Makna dokumentasi menurut para ahli memiliki dua penafsiran. Penafsiran pertama mengartikan dokumentasi sebagai sumber informasi tentang sejarah berupa tulisan sebagai oposisi dari saksi lisan, artefak, lukisan dan sebagainya. Penafsiran kedua mengartikan

dokumentasi sebagai surat resmi maupun surat Negara seperti surat perjanjian, undang-undang, surat hibah, konsesi dan sebagainya. Peneliti menggunakan dokumen yang berupa data pribadi anak seperti akta kelahiran, dan hasil tes IQ anak untuk mengetahui informasi lengkap mengenai anak tersebut.

F. TEKNIK VALIDITAS DATA

Teknik validitas data yang dilakukan untuk untuk menguji keabsahan data dalam penelitian ini yaitu dengan beberapa cara yang diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan ketekunan

Meningkatkan ketekunan dalam penelitian adalah dengan melakukan proses data mining secara terus menerus atau berkesinambungan. Peningkatan ketekunan ini dilakukan dengan tujuan agar dapat memahami sifat perilaku, situasi, kondisi, dan rangkaian proses tertentu sebagai proses investigasi.

2. Menambah Waktu Pengamatan

Meningkatkan waktu penelitian adalah salah satu kunci agar meminimalkan kesalahan dalam validitas data. Perpanjangan waktu ini dapat memberikan kemungkinan pada konseli agar dapat lebih membuka dirinya pada konselor selama kegiatan pengamatan. Penambahan waktu pengamatan diperlukan untuk menguatkan kepercayaan antara peneliti dan

subjek yang diteliti. Perpanjangan waktu dapat diterapkan dengan melakukan penggalian data kembali di arena penelitian. Hal ini ditujukan agar memperoleh hasildata yang akurat pada setiap kegiatan penelitian yang dilakukan. Data yang diperoleh dari subjek yang dijadikan sebagai sumber data merupakan informasi yang diberikan secara jujur jika nrasumber sudah menaruh rasa percaya pada peneliti.

3. Triangulasi

Triangulasi merupakan perolehan drta secara menyeluruh terkait masalah yang sedang diteliti melalui dua atau lebih sumber data.³⁷ Proses triangulasi ini dapat dilakukan dengan tiga cara . Cara pertama yaitu dengan cara triangulasi data, kedua triangulasi teknik dan yang terakhir adalah triangulasi waktu.³⁸ Triangulasi yang dilakukan oleh peneliti pada kegiatan ini adalah dengan melakukan kombinasi data dari hasil wawancara, obervasi dan dokumentasi. Peneliti membandingkan ketiga data tersebut dan memastikan bahwa hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Beberapa teknik triangulasi data yang dilakukan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut :

³⁷ Suharsimi Ariskunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Asdi Mahasatya, 2002), 201.

³⁸ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), 273

a. Triangulasi Data

Triangulasi data merupakan penggunaan berbagai sumber data dan set data dalam sebuah penelitian. Triangulasi data dapat digambarkan sebagai penggunaan beberapa sumber data untuk mendapatkan pandangan yang berbeda tentang situasi dalam studi tunggal.

b. Triangulasi Teman Sebaya Sesama Peneliti

Triangulasi teman sebaya peneliti ini adalah dilakukan dengan menggunakan lebih dari satu peneliti dalam mengadakan observasi atau wawancara. Masing-masing peneliti mempunyai gaya, sikap, dan persepsi yang berbeda dalam mengamati suatu fenomena maka hasil pengamatan dapat berbeda dalam mengamati fenomena yang sama. Keabsahan data dapat diperoleh dengan cara menggunakan dua pengamat atau dua pewawancara. Peneliti dapat menentukan acuan atau kriteria pengamatan sebelumnya, sehingga menghasilkan metode penelitian yang selaras antara kedua peneliti.³⁹

³⁹ Bachtiar S. Bachri, “Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi pada Penelitian Kualitatif”, *Jurnal Teknologi Pendidikan*, Vol. 10, No. 1, 2010, 56-57, diakses pada Mei 2021 di website <http://penelitiankualitatif.com>

c. Triangulasi Ahli

Triangulasi ahli dapat dilakukan peneliti dengan mendatangkan satu orang atau lebih yang diakui memiliki keahlian terhadap suatu bidang tertentu yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang diteliti. Orang yang dianggap ahli tersebut kemudian dimintai pendapatnya terkait dengan tindakan atau hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Triangulasi ahli ini diharapkan mampu memberikan pertanggungjawaban dari data yang dipaparkan dalam hasil penelitian.

G. TEKNIK ANALISIS DATA

Analisis data merupakan suatu proses yang dilakukan untuk menggali dan melakukan penyusunan seluruh data yang diperoleh dengan proses wawancara, catatan lapangan, dan materi lainnya secara sistematis agar dapat dipahami dengan mudah, dan temuan dalam penelitian tersebut dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan mengatur data dan menjabarkannya kedalam unit-unit, melakukan sintesa dan menyusun data menjadi suatu pola, memilah data yang penting dan menarik kesimpulan sehingga dapat disampaikan pada orang lain. Analisis data pada penelitian kualitaitaf dilaksanakan sebelum peneliti terjun ke lapangan, selama peneliti mengadakan penelitian di lapangan, sampai dengan pelaporan hasil penelitian. Analisis data kualitaitaf adalah berupa kata atau kalimat yang

dihasilkan dari objek penelitian serta berkaitan dengan kejadian yang melingkupi sebuah objek penelitian.⁴⁰

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik analisis deskriptif komparatif, yaitu data diolah dan dianalisis setelah terkumpul. Peneliti membandingkan kondisi perilaku konseli di lapangan pada saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan teori behavior dan teknik modifikasi perilaku.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁴⁰ Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi : CV Jejak, 2018), 235

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. GAMBARAN UMUM SUBJEK PENELITIAN

1. Deskripsi konseli

a. Identitas Konseli

Nama : Muhammad Kanzul (Nama Samaran)

Tempat Tanggal Lahir : Madiun, 14 Mei 2014

Alamat : Ds.Rejosari, Kebonsari, Madiun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

Status : Pelajar

b. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Rejosari, Kecamatan Kebonsari, Kabupaten Madiun. Lingkungan berupa pedesaan dengan mayoritas masyarakatnya bekerja sebagai petani. Daerah kebonsari termasuk wilayah yang cukup maju, terbukti dari perkembangan teknologinya yang sudah mengikuti perubahan zaman, pendidikannya yang sudah modern dengan banyak sekolah disekitar yang aktif, serta hubungan masyarakat yang terbilang cukup harmonis dengan saling membantu dan gotong royong. Beberapa pondok juga masih memiliki eksistensinya dalam membentuk karakter anak bangsa yang berakhlak baik. Warga sekita pun sudah mengenal dunia modern

dan menerimanya dengan baik, namun tetap mempertahankan budaya yang ada.

c. Gambaran Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Konseli memiliki kehidupan keluarga yang cukup harmonis dengan hubungan antar anggota keluarga yang baik, secara komunikasi maupun curahan kasih sayang. Orangtua konseli bekerja sebagai pengusaha di bidang perdagangan alat dan kebutuhan mekanik. Kakanya perempuan masih menempuh pendidikan di bangku SMA kelas 2. Kondisi ekonomi keluarga konseli dapat dikatakan cukup baik, terbukti dari tercukupinya kebutuhan, baik primer maupun sekunder konseli dan keluarga. Orangtua konseli juga merupakan ayah dan ibu yang memiliki waktu serta kasih sayang cukup bagi anaknya. Hubungan keluarga kecil dengan keluarga besar pun tidak ada masalah. Keluarga konseli merupakan keluarga beragama Islam dengan tingkat kepatuhan agama yang cukup kuat, juga masih memiliki hubungan saudara dengan keluarga pengurus pesantren.

d. Gambaran Lingkungan Konseli

Konseli tinggal di lingkungan pedesaan dengan hubungan antar teman sebaya maupun antar tetangga yang erat, rukun, dan saling membantu. Konseli memiliki banyak teman sebaya di sekitar rumahnya yang kebanyakan juga laki-laki.

Konseli memiliki teman bermain yang akrab dan sering berkumpul untuk sepak bola, mencari ikan disawah, bermain kartu, lari-larian maupun bermain game dengan ponsel. Hubungan antar teman juga terbilang sehat dengan menjaga kerukunan dan kebersamaan.

Beberapa teman konseli terkena dampak pergaulan dengan anak yang lebih dewasa sehingga suka meniru perkataan kasar atau kotor yang dilontarkan. Beberapa perilaku suka melawan dan susah dinasihati juga didapatkan dari hasil sosialisasi yang kurang baik di lingkungan bermain konseli. Konseli termasuk anak yang suka bergaul sehingga banyak menghabiskan waktu diluar rumah bersama teman-temannya untuk bermain.

2. Deskripsi Masalah Konseli

Konseli memiliki masalah berupa pengelolaan emosi yang kurang baik. Emosi pada masalah subjek ini adalah termasuk pada kategori emosi negatif, yaitu marah dan sedih atau menangis. Subjek memiliki karakter keras yang mudah sekali marah dengan berkata atau bersikap kasar jika sesuatu tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya. Kemarahan anak ini juga sering ditunjukkan dengan membentak, mengamuk atau membanting suatu barang maupun pintu. Kontrol emosi saat sedih pun kurang baik, subjek mudah menangis dengan meraung-raung tak kenal tempat dan sulit

dihentikan dengan alasan menangis yang terkadang sepele. Orangtua mengaku sudah kuwalahan dalam mengajari anaknya untuk lebih mereda emosinya ketika marah atau sedih terhadap masalah kecil.⁴¹

Konseli dengan masalah yang berkaitan dengan emosi ini, menyebabkan ia memiliki perilaku yang kurang baik. Perilaku tersebut adalah seperti mengamuk, berkata dan bersikap kasar, membantah, serta banyak perilaku lainnya. Pengekspresian emosi sedih yang dimiliki oleh konseli juga kurang baik. Konseli akan menangis meraung dengan keras bahkan jika sedang ditempat umum sekalipun. Konseli juga kerap melawan jika dituntun untuk tenang oleh orangtuanya. Perilaku kurang baik akibat pengekspresian dari emosi ini adalah disebabkan karena konseli yang masih belum mampu untuk mengendalikan emosinya secara positif. Kondisi yang seperti ini apabila dibiarkan maka akan membentuk karakter yang buruk bagi diri konseli sendiri dimasa mendatang. Konseli akan terbiasa dengan sikap kasar, keras dan sulit dikendalikan. Terlebih konseli masih dalam usia anak dimana pembentukan karakter tepat sekali untuk dimulai.

Konseli melampiaskan emosinya dengan perilaku yang buruk, dan ia merasa bahwa yang

⁴¹ Wawancara dengan Orangtua Konseli pada Tanggal 30 November 2021

dilakukannya itu sudah benar. Perilaku yang ditunjukkan adalah berkata kasar ketika sedang marah, meraung dan membanting barang serta mengamuk. Konseli sering mengalami pertengkaran/adu mulut dengan orangtuanya, terutama ayahnya. Konseli mudah tersulut emosi dan berkata keras pada ayahnya. Kemarahan konseli ketika sedang ada pertengkaran dengan temannya, juga ditunjukkan dengan mendumel dengan kata kasar kemudian tidak mau bermain lagi. Orangtua konseli mengeluhkan perilaku anaknya tersebut sebab dikhawatirkan akan terbawa sampai konseli dewasa, dan itu bukanlah hal yang baik. ⁴²Konselor bermaksud untuk membantu konseli agar memiliki kontrol emosi yang baik, dengan merubah perilaku yang ditunjukkan sebagai pengekspresian dari emosi yang dialaminya.

Tabel 4.1

Kondisi Konseli Sebelum Proses Konseling

No	Perilaku	Ya	Kadang	Tidak
1	Membanting Barang	✓		
2	Berkata Keras	✓		

⁴² Wawancara dan Observasi pada Tanggal 30 November 2021

3	Meraung		✓	
---	---------	--	---	--

3. Deskripsi Konselor

Kegiatan konseling dalam penelitian ini dipandu oleh peneliti yang berperan sebagai konselor atau terapis, dengan identitas sebagai berikut.

Nama : Ni'matul Chotimah
 Tempat Tanggal Lahir : Madiun, 26-02-2000
 Alamat : Ds.Rejosari Kec. Kebonsari, Madiun, Jawa Timur
 Agama : Islam
 Status : Mahasiswa Semester 7
 Pendidikan : UIN Sunan Ampel Surabaya

Konselor merupakan mahasiswi aktif semester 7 program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, yang sedang dalam proses Skripsi untuk meraih gelar Sarjana Sosial. Konselor memiliki cukup pengalaman dalam melakukan kegiatan penelitian di bidang bimbingan dan konseling islam sebab sudah melalui banyak semester dengan tugas penelitian serupa. Konselor telah mempelajari banyak ilmu konseling baik terkait komunikasi dalam konseling, teknik serta asas-asas dan kode etik konseling. Pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki konselor dirasa cukup untuk menjadi pertimbangan kelayakan konselor dalam memberikan treatment pada

masalah remaja di kegiatan penelitian ini. Konselor juga merupakan mahasiswi usia dewasa awal yang tentunya sudah banyak belajar mengenai kontrol emosi dan praktik modifikasi perilaku sebagai pengalaman. Konselor juga terbiasa menghadapi anak kecil dalam kegiatan belajar mengajar maupun dalam komunikasi dan kehidupan sehari-hari. Pertimbangan-pertimbangan tersebut diharapkan dapat memberi keyakinan pada pembaca mengenai konselor dalam melakukan dan memberikan tindakan pada permasalahan yang ada dalam kegiatan penelitian ini.

Konselor memiliki pengalaman dalam beberapa kegiatan konseling dengan teori dan teknik yang telah dipelajari, sehingga dirasa yakin untuk dapat mengatasi masalah pada penelitian ini dengan baik. Konselor memiliki dosen pembimbing serta teman sebaya dengan ilmu yang mumpuni sehingga dapat membantu konselor dan memberikan perlakuan yang baik bukan hanya perlakuan yang asal dari satu pihak. Persiapan yang dilakukan sebelum penelitian juga dipertimbangkan dengan sangat matang berdasarkan ilmu dan pengetahuan serta referensi yang mencukupi.

Teori behavior menekankan pada tingkah laku dan bagaimana merubah tingkah laku tersebut dengan respon yang merangsang perubahan pada perilaku tersebut. Teknik modifikasi perilaku juga dirasa sangat tepat untuk membantu mengentaskan masalah konseli

yang terpusat pada aspek perilaku, yaitu perilaku negatif yang ingin dikurangi atau dihilangkan dan diganti dengan perilaku baru yang lebih baik. Peneliti mengambil permasalahan berupa pengelolaan emosi anak, yang akan diatasi dengan pendekatan konseling behavior menggunakan teknik modifikasi perilaku. Tujuan kegiatan konseling adalah untuk memperbaiki pengelolaan emosi yang dimiliki oleh anak dengan berbagai teknik modifikasi perilaku dari teori behavior.

B. PENYAJIAN DATA

1. Proses Penerapan Teori Behavior dengan Teknik Modifikasi Perilaku dalam Mengelola Emosi Anak di Desa Rejosari Kebonsari Madiun

Penerapan teknik modifikasi perilaku yang didasarkan pada teori behavior dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki pengelolaan emosi konseli, agar terjadi perubahan perilaku dalam diri konseli. Perilaku yang dirubah ini adalah kebiasaan bersikap dan berkata kasar, membanting barang dan berteriak ketika sedang marah. Perilaku lainnya adalah manangis meraung saat merasakan sakit atau sedih. Konselor bermaksud memebrikan tindakan agar terbentuk perilaku baru sebagai hasil diberikannya teknik modifikasi perilaku ini. Perilaku baru yang diharapkan adalah sikap lebih tenang dalam mengekspresikan emosi yang dimiliki konseli. Seperti hilangnya perilaku

membanting barang dan berkata keras serta kasar saat sedang marah, dan tidak meraung lagi jika menangis.

Teknik modifikasi perilaku ini memperhatikan faktor psikologis sekaligus faktor sosiologis pada diri konseli. Sehingga, konselor yakin bahwa teknik ini tepat dengan permasalahan yang dialami konseli, terlebih konseli termasuk dalam usia anak-anak. Uraian kegiatan konseling ini melalui proses sebagai berikut :

1. Assesment

Tahap *assessment* dilakukan dengan menggali secara mendalam seluruh informasi mengenai diri konseli, mulai dari dari masalah yang dialami, penyebab munculnya masalah, perilaku yang tampak sebagai gejala dari masalah dan dampak yang diterima akibat perilaku tersebut. Penggalan informasi ini diperoleh dari sumber data primer maupun sekunder yang dipilih dan dipercaya mampu memberikan informasi yang akurat. Penggalan informasi juga dilakukan dengan observasi, maupun wawancara dan dokumentasi. *Assesment* ini juga dilakukan untuk memperoleh kesepakatan dengan konseli terkait tujuan dari proses konseling yang ingin dicapai. Berikut adalah uraian hasil *assessment* yang dilakukan oleh peneliti dari sumber data primer maupun sekunder.

a. Data dari Konseli

Penggalian data dari diri konseli sendiri dilakukan dengan mengamati perilaku dan sikap konseli sehari-hari untuk mengetahui secara mendalam masalah konseli. Hal pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan perkenalan dengan konseli secara santai dan menyenangkan untuk mengambil kepercayaan dan rasa akrab. Peneliti memasukkan beberapa pertanyaan dalam sesi perkenalan untuk mengetahui karakter yang dimiliki oleh konseli. Setelah sesi perkenalan berjalan baik, peneliti mulai melakukan observasi terhadap perilaku konseli sehari-hari di lingkungannya. Observasi ini dilakukan selama satu minggu, di minggu pertama kegiatan penelitian. Wawancara maupun kegiatan Tanya jawab dilakukan ditempat tinggal konseli.

Hasil observasi menunjukkan bahwa konseli merupakan anak yang aktif namun sedikit pemalu. Konseli memiliki banyak teman dan menghabiskan banyak waktu dengan bermain. Konseli juga memiliki hubungan yang baik dengan orangtuamaupun kakaknya, dalam artian tidak ada kesenjangan komunikasi dalam keluarga. Namun, konseli memiliki watak yang keras, dan hal ini

ditunjukkan dari sikapnya yang mudah tersinggung dan mudah marah jika ada perkataan atau tindakan yang tidak sesuai dengan keinginannya. Konseli menunjukkan perilaku mengamuk dan berkata kasar dikala sedang tersulut emosi. Perilaku ini lebih sering ditunjukkan pada orangtua, kakak maupun teman terdekatnya. Konseli hanya akan diam dan merajuk jika emosi itu ditujukan pada orang yang tidak memiliki hubungan dekat dengannya.⁴³

b. Data dari Ibu Konseli

Penggalian data dari ibu konseli dilakukan dengan wawancara semi terstruktur pada minggu pertama kegiatan penelitian dilakukan. Wawancara dilakukan di tempat tinggal konseli. Ibu konseli mengaku bahwa memang anaknya memiliki gen dengan watak yang keras dari ayahnya. Konseli sejak usia satu tahun juga lebih sering diasuh oleh ayahnya sebab ibunya harus bekerja. Hal ini mungkin juga menjadi penyebab konseli memiliki temperamen yang buruk dan perilaku yang kasar saat marah, karena ayahnya pun sering menunjukkan hal itu pada konseli.

Ibu konseli juga mengatakan bahwa konseli suka melebih-lebihkan

⁴³ Hasil Wawancara dan Observasi pada Konseli Tanggal 29 November 2021

keadaan dan perasaan yang dialaminya. Misalnya ketika konseli sedang sakit, padahal ibunya sudah memberinya obat, mencoba menenangkan bahkan memeluknya tetap saja konseli akan menangis meraung seolah-olah tidak ada yang memperhatikan bahwa ia sedang sakit. Perilaku berlebihan lainnya juga ditunjukkan ketika konseli tidak dituruti keinginannya sebab keinginannya adalah membeli barang yang sudah dimiliki, hal ini akan membuat konseli marah dan mengamuk serta merengek seolah-olah tidak pernah dituruti keinginannya. Banyak perilaku konseli yang seringkali ketika ia marah akan membanting barang atau pintu dan berkata keras. Ibu konseli menganggap perilaku ini berlebihan dan tidak seharusnya dimiliki. Ibu konseli khawatir jika perilaku ini akan terbawa sampai konseli dewasa. Selain perilaku konseli saat emosi ini, ibu konseli menganggap bahwa semua baik-baik saja. Anaknya adalah anak yang pemberani, rajin, memiliki hati yang tulus dan penyayang, lebih peka dan secara fisik juga lebih kuat dari temannya. Permasalahan yang diresahkan adalah perilaku nya yang

buruk ketika sedang marah atau menangis.⁴⁴

c. Data dari Ayah Konseli

Perolehan data dari ayah konseli dilakukan pada minggu pertama kegiatan penelitian dilakukan. Penggalan data diperoleh dengan wawancara semi terstruktur dengan poin pertanyaan mengenai sifat dan perilaku anak. Ayah konseli mengaku bahwa anaknya mendapat turunan sifat nya yang mudah marah. Ayah konseli juga berpendapat perilaku kasar konseli ketika sedang emosi adalah hasil dari pola asuh yang salah dari orangtuanya, karena baik ayah maupun ibunya sering memarahi anak tersebut sejak balita. Ayah konseli menjelaskan bahwa anaknya ini perlu ditenangkan dengan kata-kata yang lembut namun tegas, sebab pernah suatu ketika konseli sedang marah dan ibunya yang menenangkan dengan lembut namun tegas, konseli akan lebih meredakan rasa marah dalam dirinya. Namun, ibunya tidak selalu bisa melakukan hal itu karena lebih sering marah juga ketika konseli tidak bisa diatur.⁴⁵

⁴⁴ Wawancara dengan Ibu Konseli pada Tanggal 30 November 2021

⁴⁵ Wawancara dengan Ayah Konseli pada Tanggal 30 November 2021

d. Data dari orang terdekat Konseli

Peneliti menggali informasi mengenai konseli dari pendapat para tetangga yang sering melihat perilaku konseli di lingkungan bermainnya untuk menambah data yang lengkap. Peneliti melakukan wawancara semi terstruktur dihari yang sama dengan wawancara pada orangtua konseli. Tempat pelaksanaan wawancara adalah di sekitar rumah konseli. Dua orang tetangga mengatakan bahwa konseli adalah anak yang aktif dan cerdas di permainan, memiliki pergerakan fisik yang lincah pula. Namun, konseli tidak bisa “dijalari” kalau dalam istilah jawa menurut satu tetangga. Artinya, konseli tidak bisa dibuat tersinggung atau direndahkan, karena dia akan pulang dan tidak mau bermain lagi hingga beberapa waktu setelah perasaannya membaik. Tetangga konseli mengatakan, pada suatu hari pernah konseli diejek bahwa sepedanya jelek, dan ia langsung pulang mengamuk pada ayahnya untuk membuang saja sepeda itu dan ia tidak mau memakainya selama beberapa minggu. Konseli adalah anak yang tidak bisa dibuat tersinggung atau terluka perasaannya.⁴⁶

⁴⁶ Wawancara dengan Tetangga Konseli pada Tanggal 01 Desember 2021

2. Diagnosis

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara untuk penggalian data mengenai diri konseli, peneliti mengetahui bahwa konseli memiliki perilaku yang dapat dikatakan kurang baik ketika ia sedang mengalami emosi negatif dalam dirinya. Perilaku yang muncul adalah mengamuk dan berkata keras saat marah, serta menangis disertai meraung secara berlebihan ketika sedih atau sakit. Perilaku ini muncul disebabkan adanya kontrol emosi yang buruk konseli tidak mampu meredakan perasaan marah yang dimilikinya dan mudah sekali mengalami marah meskipun itu disebabkan oleh perkara yang ringan. Kontrol emosi yang buruk ini adalah karena adanya faktor genetik disertai pola asuh yang kurang tepat.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa masalah yang dialami oleh konseli adalah buruknya kontrol emosi yang dimiliki. Kontrol emosi yang buruk ini menyebabkan munculnya perilaku yang buruk pula sebagai ekspresi dari emosi yang dimiliki.

Skema 4.1

Masalah Konseli



3. Prognosis

Hasil penggalan data serta diagnosis yang dilakukan oleh peneliti menghasilkan ide tindakan atau *treatment* berupa konseling dengan teori behavior menggunakan teknik modifikasi perilaku. Teori behavior dirasa sangat cocok karena permasalahan yang dialami konseli berkaitan dengan perilaku dan kebiasaan dari perilaku tersebut. Teknik modifikasi perilaku dipilih karena dirasa

paling efektif untuk usia anak dengan berbagai macam metode didalamnya.

Fokus perubahan perilaku pada penelitian ini adalah untuk pengurangan atau penghilangan perilaku, yaitu perilaku mengamuk ketika marah dan meraung berlebihan ketika menangis. Modifikasi perilaku dilakukan memberikan proses belajar baru bagi anak dalam mengekspresikan emosi negatifnya secara terkendali. Kegiatan konseling in diharapkan dapat member perubahan terhadap perilaku konseli untuk menjadi lebih baik, dari yang sebelumnya mudah mengamuk dan meraung menjadi lebih tenang dan terkontrol ketika sedang mengalami emosi negatif dalam dirinya. Kegiatan konseling juga dibantu oleh orangtua dalam menerapkan teknik agar lebih maksimal. Diharapkan konseli dapat merubah perilaku buruknya dan perubahan tersebut mampu bertahan hingga ia menginjak dewasa. Adapun langkah-langkah secara spesifik *treatment* dengan modifikasi yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- a. Membuat kesepakatan dan persetujuan dengan konseli dan orangtua konseli untuk melakukan konseling dengan teknik modifikasi perilaku.
- b. Menentukan perilaku yang ingin dirubah, yaitu mengamuk dan meraung ketika marah dan menangis.

- c. Membuat kesepakatan bersama terkait aturan-aturan dalam proses konseling.
- d. Menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan dalam modifikasi perilaku serta jadwal konseling yang akan dilakukan.
- e. Memberikan reinforcement setiap kali konseli telah menunjukkan perubahan perilaku yang diinginkan.
- f. Memberikan dukungan agar perilaku yang diinginkan dapat menetap.

Skema 4.2
Pemberian Treatment



4. *Treatment*

Tahap ini merupakan proses dimana konselor mulai menerapkan teknik modifikasi perilaku kepada konseli. *Treatment* merupakan langkah bantuan yang diberikan pada konseli setelah mengetahui pokok permasalahan yang dialami oleh konseli. *Treatment* diberikan setelah dilakukan perancangan seperti yang disusun pada saat melakukan tahap prognosis sebelumnya. proses terapi yang dilakukan di lapangan, tidak sepenuhnya selalu berhasil sesuai dengan rancangan yang telah ditetapkan pada tahap prognosis. Ketekunan konselor dan kerjasama dengan pihak terkait sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan *treatment* yang diberikan. Berikut uraian proses pemberian *treatment* yang dilakukan dalam penelitian ini.

Minggu Pertama

Hari Pertama

Pertemuan pertama dengan konseli dilakukan pada hari Senin, 29 November 2021 di rumah orangtua konseli. Kegiatan yang dilakukan pada hari itu adalah melakukan pendekatan dengan konseli. Konselor menanyakan kabar konseli dan aktivitas apa yang dilakukan di rumah dan disekolahnya. Konselor fokus untuk membangun hubungan akrab dengan konseli dan berusaha untuk memperoleh

kepercayaan darinya agar jujur dan terbuka.

Pertemuan Kedua

Hari Selasa, 30 November 2021 konselor melakukan pertemuan kedua, dan melanjutkan penggalan data pada diri konseli dengan observasi terhadap perilaku sehari-harinya. Konselor juga berusaha untuk tetap mempertahankan hubungan akrab dengan konseli dengan mempraktikkan komunikasi interpersonal secara humoris.

Konselor melihat konseli masih malu-malu walaupun mulai lebih banyak bicara dan bertingkah daripada di pertemuan pertama. Konselor juga melihat interaksi konseli dengan orangtuanya, dimana terkadang ada pertengkaran kecil didalam interaksi tersebut.

Konselor melakukan wawancara semi terstruktur mengenai karakter dan kepribadian yang dimiliki oleh konseli dengan orangtuanya di pertemuan ini. Hasil wawancara diperoleh bahwa konseli merupakan anak yang aktif dan mudah bergaul, memiliki kondisi yang “normal” dalam segi fisik maupun mental, hanya saja ia memiliki masalah dalam pengekspresian emosinya yaitu ditunjukkan dengan perilaku yang kurang baik. Konseli juga memiliki watak yang keras, seperti ayahnya. Perilaku konseli yang berkaitan dengan emosi ini di duga juga berasal dari pola asuh yang salah.

Pertemuan Ketiga

Konselor melakukan pertemuan ketiga dengan konseli pada hari rabu, 01 Desember 2021. Konselor masih melakukan observasi terhadap perilaku sehari-hari konseli pada pertemuan ketiga ini. Konseli mulai menunjukkan dirinya secara utuh tanpa malu-malu seperti di pertemuan sebelumnya. konselor mengamati perilaku dan sikap konseli dalam lingkup teman bermain nya. Konseli memang anak yang aktif ketika bermain dan banyak mendominasi peran diantara teman-temannya. Konselor melihat bahwa konseli akan berkata keras jika ada teman nya yang menyalahi aturan permainan.

Konselor melakukan wawancara semi terstruktur pada dua tetangga konseli yang engetahui banyak terkait perilaku konseli di lingkungan pertemanannya. Dua tetangga konseli ini sering menyaksikan perilaku konseli ketika bermain karena memang halaman rumah mereka yang sering digunakan tempat berkumpul. Dua tetangga ini juga merupakan orangtua dari teman-teman bermain konseli. Konselor memperoleh informasi bahwa konseli merupakan anak yang baik, tegas walau masih kecil namun sering mengambek dan marah jika ada hal yang tidak disukai di

permainan. Konseli akan pulang secara tiba-tiba dan mendumel dengan keras, atau marah-marah diperjalanan pulang.

Pertemuan Keempat

Konselor masih melakukan observasi secara lebih mendalam mengenai perilaku dan sikap konseli di pertemuan ini. Konselor ingin hasil yang optimal dari pengamatan perilaku konseli ini untuk mengetahui pokok masalah yang dialami oleh konseli. Konselor sudah bisa membandingkan bagaimana perilaku konseli ketika emosi pada orangtuanya, dan pada temannya. Konselor memahami apa hal dapat memicu kemarahan atau emosi negatif konseli, serta mengapa perilaku yang muncul ketika emosi itu adalah perilaku yang buruk.

Minggu Kedua

Pertemuan Kelima

Hari senin, 06 Desember 2021 konselor melakukan pertemuan kelima dengan konseli dan orangtuanya. Konselor menjelaskan kepada orangtua konseli mengenai permasalahan terkait emosi yang dialami oleh konseli. Konselor menyampaikan maksud untuk membantu dalam proses *treatment* pada kegiatan konseling. Konselor menguraikan sebab, perilaku yang muncul serta dampak dari perilaku yang menjadi masalah konseli. Konselor menjelaskan mengenai teknik modifikasi yang digunakan untuk merubah

perilaku konseli tersebut. Konselor membuat persetujuan dengan orangtua konseli untuk melakukan proses konseling ini.

Konselor selanjutnya menanyakan konseli mengenai perilakunya saat sedang marah atau sedih, dan konseli menyadari bahwa itu adalah perilaku yang salah. Perilaku mengamuk dan berkata keras, bahkan membanting pintu adalah perilaku kurang baik, dan itu disadari oleh konseli bahwa ia sering melakukannya jika sedang marah atau sedih karena sakit. Konselor menjelaskan dengan pelan bahwa ingin membantu konseli agar merubah perilakunya, dan konseli menyetujui hal itu. Konseli ingin menjadi anak yang baik, serta diberi dukungan agar ia tidak terbawa oleh perilaku negatif tersebut hingga ia dewasa nanti. Konselor juga meminta dukungan dan kerjasama orangtua dalam proses konseling ini.

Konselor bersama konseli dan orangtuanya mendiskusikan perilaku yang ingin dirubah selama proses konseling. Perilaku yang ingin dirubah dengan pemberian *treatment* pada proses konseling ini adalah kebiasaan berkata keras, membanting barang serta meraung saat sedang emosi. Konseli, bersama orangtua dan didampingi konselor mulai membuat peraturan yang akan disepakati dalam kegiatan konseling, yaitu terkait *reward and*

punishment. Konseli akan memperoleh hadiah apabila target perilaku sudah tercapai, dan akan memperoleh hukuman jika target perilaku tidak tercapai di minggu pertama setelah dilakukan modifikasi perilaku. Hadiah yang dijanjikan adalah berupa dibelikan HP, sebab sudah lama konseli menginginkannya namun masih ditunda-tunda oleh orangtuanya. Hukuman yang disepakati adalah pembelian HP yang akan ditunda hingga konseli masuk SMP atau ketika sudah kelas 6.

Perjanjian mengenai aturan konseling telah disepakati, selanjutnya konselor menjelaskan teknik modifikasi yang dipakai, sebab orangtua konseli menyerahkan keputusan mengenai teknik ini pada konselor. Orangtua konseli merasa sudah tidak mampu mengatasi masalah perubahan perilaku pada anaknya tersebut. Konselor membantu konseli dengan teknik *Shaping*, yaitu teknik terapi yang dilakukan untuk mempelajari tingkah laku baru secara bertahap.⁴⁷ *Shaping* disini digunakan untuk membentuk perilaku baru ketika emosi negatif sedang menyerang konseli. Perilaku ini adalah dengan menenangkan diri serta berdiam sebentar jika sedang marah. Hal ini akan mengurangi perilaku membanting barang. Teknik selanjutnya adalah dengan

⁴⁷ Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta : Kencana, 2016), 112

Extincion, yaitu pengurangan perilaku yang tidak dikehendaki dengan cara menahan atau tidak memberikan *positive reinforcement* yang selama ini memperkuat perilaku tersebut.⁴⁸ *Extinction* disini diterapkan guna menghilangkan respon yang sebelumnya ditunjukkan oleh orangtuanya ketika konseli sedang mengalami emosi negatif. Orangtua yang sebelumnya akan ikut marah dan memarahi konseli jika konseli marah, maka diganti dengan memberika respon yang lebih bijak dan tenang, orangtua dapat membantu konseli untuk menenagkan dirinya, supaya dapat mengurangi perilaku berkata keras dan meraung ketika sedang marah.

Konselor juga memberikan penawaran pada konseli apabila dalam waktu satu minggu terdapat perubahan dalam diri konseli terkait perilaku yang ditargetkan, konselor akan memberikan hadiah istimewa untuknya. Namun apabila konseli tidak menunjukkan perubahan sedikitpun, konselor berhak untuk memberikan hukuman pada konseli. Hadiah yang diberikan dirahasiakan oleh konselor agar menarik rasa penasaran, sedangkan hukuman yang diberikan adalah konseli tidak diperbolehkan memegang HP selama tiga hari penuh.

⁴⁸ Ibid

Pertemuan keempat ini diakhiri dengan kesepakatan aturan konseling antara konselor dengan konseli, didampingi oleh orangtua. Konselor menyampaikan kegiatan di pertemuan selanjutnya adalah memulai teknik modifikasi perilaku yang dibimbing oleh konselor. Konselor juga menyampaikan untuk setiap minggunya, pertemuan dilakuakn di hari senin sampai jumat.

Pertemuan Keenam

Hari selasa, 07 Desember 2021 konselor melakukan pertemuan kelima dengan tujuan sesuai yang sudah disepakati pada hari sebelumnya. Konselor bersama konseli akan menerapkan teknik modifikasi perilaku untuk tujuan yang pertama, yaitu mengajarkan pada konseli untuk menenangkan dirinya ketika sedang diserang rasa marah dan ingin membanting barang. Konselor mengajarkan dengan *step by step*, yaitu yang pertama harus dilakukan ketika konseli sedang marah adalah menarik nafas perlahan dan menghembuskannya, dan dilakukan sebanyak tiga kali. Hal ini dilakukan untuk menciptakan *rileks* ditubuh konseli saat marah. Konseli diminta diam dulu jika sudah mencapai rileks, hal ini bertujuan untuk mencegah dirinya agar tidak membanting barang. Konseli diarahkan untuk mengucapkan *istighfar* saat sedang diam ini.

Konselor fokus untuk mengajarkan teknik ini pada konseli dan didampingi oleh ibu konseli di pertemuan kelima ini. Ibu konseli diminta untuk mendampingi anaknya ketika konselor memberikan teknik sebab agar nantinya ibu konseli dapat tetap membimbing anaknya tersebut meskipun penelitian telah selesai dilakukan. Konseli cukup mudah diajari, dan pertemuan hari itu diakhiri dengan beberapa nasihat pada konseli untuk menerapkan langkah-langkah yang sudah diajarkan agar tidak menjadi anak yang mudah mengamuk ketika marah.

Pertemuan Ketujuh

Hari Rabu, 08 Desember 2021 konselor kembali mengunjungi tempat tinggal konseli untuk melakukan pengamatan terhadap perilaku konseli. Konselor mengamati interaksi konseli dengan orangtuanya, juga dengan teman-teman di lingkungan bermainnya. Konselor membantu mengontrol konseli jika sewaktu-waktu emosi negatif muncul pada diri konseli, maka saat itu konselor akan membimbing dengan langkah yang sama seperti dihari sebelumnya.

Pertemuan Ke-delapan

Hari Kamis, 09 Desember 2021 konselor melakukan konseling pertemuan ke delapan dengan tujuan untuk tetap

mengamati perilaku konseli terkait apa yang sudah diajarkan ketika emosi negatif sedang menimpanya, yaitu relaksasi. Konselor menyampaikan satu teknik lain pada orangtua konseli untuk mengatasi perilaku konselor yang berkata keras ketika sedang marah. Konseli menggunakan teknik Extinction, yaitu menghilangkan respon yang sebelumnya biasa diberikan dan menggantinya dengan yang baru.

Wawancara dengan orangtua konseli sebelumnya menghasilkan informasi bahwa respon orangtua ketika anaknya marah adalah akan membentak dan memarahinya kembali jika sang anak mulai membanting barang. Konseli akan mengubahnya dengan respon yang baru, yaitu mengucapkan kalimat penenang dan kata-kata yang lembut. Hasil pengamatan pada karakter konseli sebelumnya, konselor mengetahui bahwa konseli adalah anak yang akan menjadi kasar jika dikasari, sebab itu konselor yakin jika konseli akan melunak jika respon yang diberikan adalah kelembutan.

Konselor menunjukkan bagaimana cara memberikan kalimat penenang dengan kata-kata yang lembut pada konseli untuk membantunya dalam mengontrol emosi negatif, seperti marah. Hal pertama yang dilakukan adalah dengan memegang kedua bahu konseli secara perlahan, kemudian sedikit mengusapnya. Konselor memberikan

ucapan penenang agar konseli meredakan emosinya. Hal lain yang dapat dilakukan adalah mengusap kepala konseli dengan lembut dan memberikan nasihat. Perilaku lembut seperti ini dapat menciptakan perasaan “dimengerti” oleh konseli ketika sedang dalam emosi negatif, yang terpenting adalah orangtua harus berusaha untuk tidak ikut marah dan membentak.

Pertemuan Ke-sembilan

Hari Jum'at, 10 Desember 2021 konselor melakukan pertemuan yang ke Sembilan untuk mengamati ke konsistenan konseli dalam menerapkan teknik yang telah diajarkan untuk mengatasi emosi negatif dalam dirinya. Konselor melihat bahwa konseli masih sering tersulut emosi, dan masih belajar untuk menerapkan teknik secara perlahan, dalam artian konseli masih sedikit kesulitan dalam menciptakan kondisi rileks dalam dirinya, namun konselor melihat usaha konseli. Konselor tetap menerapkan *extinction* untuk membarengi teknik shaping yang sebelumnya diberikan.

Minggu Ketiga

Pertemuan Ke-sebelas

Pertemuan ini dilakukan pada hari senin, 11 Desember 2021. Konselor tetap melakukan pengamatan terhadap perilaku konseli, dan ia masih menunjukkan usaha

untuk menerapkan teknik yang diajarkan. Hari itu konseli memberikan hadiah berupa sepasang sandal selop berwarna coklat, sebagai apresiasi atas kesungguhan konseli dalam melakukan perubahan walau secara perlahan. Konseli merasa sangat senang dan mengatakan bahwa ia akan menjadi anak yang tidak mudah marah lagi. Konselor memberikan pujian sebagai bentuk *reinforcement* atau penguatan terhadap semangatnya untuk tetap melakukan perubahan.

Pertemuan di hari ini adalah kunjungan terakhir konselor untuk mendampingi konseli di minggu ketiga. Hari-hari selanjutnya selama minggu ketiga, konselor membiarkan konseli untuk menerapkan modifikasi sendiri, dengan bantuan orangtuanya. Konselor ingin melihat apakah konseli tetap mempertahankan perubahannya dan tetap menerapkan teknik yang diajarkan atau tidak.

Minggu Keempat **Pertemuan Ke-duabelas**

Konselor mengunjungi tempat tinggal konseli pada hari senin, 18 Desember 2021 untuk melakukan pengecekan dengan Tanya jawab pada orangtua konseli terkait perubahan perilaku anaknya tersebut. Orangtua menjelaskan bahwa konseli cukup semangat diawal pekan, dan menunjukkan

perubahan yang bagus. Konseli mulai kesulitan untuk mempertahankan perubahan tersebut diakhir pekan, yaitu pada hari Sabtu dan Minggu karena sempat ada pertengkaran dengan saudara sepupunya dan ia marah besar saat itu.

Konselor tetap memberikan *reinforcement* pada konseli sebagai bentuk dukungan dan motivasi baginya. Konselor menjelaskan bahwa sesuatu yang direncanakan tidak selalu berjalan sesuai dengan yang diinginkan. Konselor mengatakan tidak apa-apa dan masih ada kesempatan di Minggu keempat ini, jika konseli mampu mempertahankan perubahan perilakunya maka ia akan mendapat HP sesuai perjanjian diawal. Hari Senin dan Selasa di Minggu ini konselor masih memberi pendampingan, dan selanjutnya konselor kembali membiarkan konseli mempertahankan dan menerapkan perubahan perilakunya sendiri.

Pertemuan Ke-tigabelas

Hari Senin, 25 Desember 2021 merupakan pertemuan terakhir dan pengakhiran dari proses konseling ini. Konselor menanyakan hasil perubahan perilaku konseli pada orangtuanya, dan dikatakan bahwa konseli telah benar-benar mengontrol emosinya dengan baik di Minggu keempat ini. Hal ini didukung oleh keinginannya untuk mendapat HP, serta

konseli mengingat nasihat tentang marah adalah perilaku yang tidak baik. Konseli memiliki semangat yang kuat di minggu terakhir itu.

Orangtuakonseli mengatakan bahwa di minggu keempat itu konseli benar-benar tidak menunjukkan perilaku membanting barangnya sama sekali. Konseli masih kerap kali terlibat pertengkaran dengan ayahnya, namun lebih memilih menghela nafas dan diam. Konseli tidak berkata keras lagi dan hanya menggeram rendah ketika ia mulai marah.⁴⁹ Konselor menyimpulkan bahwa konseli telah berhasil mencapai target perilaku yang diinginkan, dan ini akan bisa menjadi lebih baik jika konseli tetap menerapkan teknik yang diajarkan sekalipun tidak lagi dalam proses konseling.

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dalam penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan proses konseling yang dilakukan. Evaluasi juga dilakukan untuk mendapatkan gambaran kekurangan dan kelebihan yang diperoleh dari proses konseling ini. Hasil evaluasi yang dilakukan adalah menunjukkan bahwa konseling dapat dikatakan telah berhasil, ditunjukkan dari tercapainya target perilaku konseli selama proses konseling. Kekurangan

⁴⁹ Wawancara dan Observasi pada Tanggal 25 Desember 2021

dari proses konseling adalah keterbatasan waktu, karena untuk mempertahankan perubahan perilaku secara matang biasanya membutuhkan waktu yang lebih lama. Namun konselor berharap bahwa konseli mampu mempertahankan perubahan perilaku yang telah dicapainya, hingga ia dewasa nanti.

Hambatan yang dialami dalam kegiatan konseling adalah konselor tidak dapat mengamati selama 24 jam penuh perilaku konseli, sementara emosi yang dialami konseli dapat muncul kapan saja. Konseli juga masih usia anak sehingga kesabaran serta ketekunan sangat perlu ditingkatkan lagi.

6. *Follow Up*

Follow up merupakan upaya konselor dalam menindaklanjuti hambatan yang ada dalam hasil evaluasi yang telah dilakukan. Tindak lanjut yang dilakukan dalam proses konseling ini konseli tetap menjaga hubungan dengan konseli serta orangtuanya. Konselor tetap menanyakan setiap perkembangan dan perubahan perilaku yang dipertahankan oleh konseli. Konselor tetap menawarkan bantuan jika sewaktu-waktu konseli atau orangtuanya membutuhkan

2. Hasil Penerapan Teori Behavior dengan Teknik Modifikasi Perilaku dalam Mengelola Emosi Anak di Desa Rejosari Kebonsari Madiun

Hasil kegiatan konseling yang telah dilakukan adalah membahas mengenai perubahan konseli setelah diberikan perlakuan dengan teknik modifikasi perilaku. Tingkat keberhasilan dinilai dari hasil pengamatan selama proses konseling dilakukan. Tolok ukur keberhasilan proses konseling disesuaikan dengan target perilaku yang ingin dicapai dalam perjanjian sebelum dilaksanakan tahap *Treatment*. Konselor melakukan pengamatan secara langsung pada setiap perilaku yang ditunjukkan oleh konseli selama proses konseling berlangsung. Konselor juga melakukan wawancara kepada orangtua dan tetangga konseli sebelum dan sudah menerapkan teknik modifikasi perilaku. Hal ini dilakukan untuk memperoleh data hasil perubahan yang didapatkan konseli, dan membandingkannya. Berikut adalah hasil perubahan yang diperoleh konseli. Kondisi Konseli Setelah diberikan tindakan berupa penerapan teknik modifikasi perilaku adalah konseli menunjukkan antusias dalam melaksanakan terapi dengan teknik modifikasi perilaku, dengan motivasi dan perjanjian yang diberikan oleh orangtuanya. Konselor juga memberikan beberapa nasihat dan pemahaman mengenai tidak baiknya sikap pemarah, dan dampak buruk sifat tersebut

untuknya. Perubahan yang diunjukkan oleh konseli setelah dilaksanakan proses konseling adalah konseli mulai bisa meredam rasa marah dengan menenangkan dirinya. Konseli mulai bisa menahan ucapan kasar atau keras dan memilih untuk mengehela nafas. Konseli juga telah mencapai target perubahan dimana ia tidak lagi membanting barang ketika marah. Meskipun konseli terkadang masih suka mendumel jika sedang kesal atau marah, namun tidak begitu sering seperti sebelumnya.⁵⁰

Tabel 4.2

Kondisi Konseli Setelah Proses Konseling

No	Perilaku	Ya	Kadang	Tidak
1	Membanting Barang			✓
2	Berkata Keras			✓
3	Meraung			✓

Konselor mengetahui perbedaan perilaku konseli setelah diberikan terapi konseling adalah dengan pengamatan secara langsung terhadap perilaku konseli. Konselor juga melakukan tanya jawab kepada orangtua dan tetangga konseli yang sebelumnya diberi wawancara juga

⁵⁰ Hasil Observasi Selama *Treatment* diberikan

terkait kepribadian yang dimiliki konseli ketika sebelum dilakukan terapi. Hasil wawancara menjelaskan bahwa konseli mengalami perubahan perilaku setelah dilakukan penerapan teknik modifikasi perilaku untuk mengelola emosinya. Orangtua mengatakan bahwa anaknya sudah mulai bisa merilekskan dirinya ketika sedang dilanda emosi marah. Anak juga tidak lagi membanting barang dan tidak meraung. Konseli lebih memilih diam dan menghela napas saja jika sedang kesal atau jengkel, walaupun beberapa saat masih kedapatan mendumel jika marah.⁵¹ Tetangga juga menyampaikan bahwa konseli sekarang kalau marah atau kesal dengan nya di permainan, akan lebih memilih diam kemudian ikut bermain kembali setelah kondisinya netral, tidak tiba-tiba pulang dan gambek seperti sebelumnya.⁵²

C. ANALISIS DATA

Analisis data merupakan suatu proses mencari dan menyusun secara sistematis seluruh data yang telah diperoleh baik dari kegiatan wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain. Seluruh data ini disusun secara sistematis agar dapat dipahami dengan mudah, dan temuan dalam hasil penelitian juga dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data ini dilakukan dengan

⁵¹ Wawancara dengan Orangtua Konseli pada Hari Senin, 25 Desember 2021

⁵² Wawancara dengan Tetangga Konseli pada Hari Senin, 25 Desember 2021

mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain. Analisis data pada penelitian kualitatif dilaksanakan mulai dari sebelum peneliti terjun ke lapangan, selama peneliti melakukan proses penelitian di lapangan, hingga ketika peneliti melakukan penyusunan pelaporan hasil penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik analisis deskriptif komparatif, yaitu data diolah dan dianalisis setelah terkumpul. Peneliti membandingkan kondisi perilaku konseli di lapangan pada saat sebelum diberikan perlakuan dengan teori behavior dan teknik modifikasi perilaku dengan kondisi setelah diberikan perlakuan dengan teori behavior dan teknik modifikasi perilaku.

1. Perspektif Teori

a. Analisis Proses Penerapan Teori Behavior dengan Teknik Modifikasi Perilaku dalam Mengelola Emosi Anak

Tahapan proses konseling pada umumnya adalah melakukan identifikasi masalah, kemudian diagnosis, prognosis, memberikan *treatment*, melakukan evaluasi dan *follow up*. Berikut adalah perbandingan data berdasarkan teori dan data hasil kegiatan di lapangan pada penelitian ini.

Tabel 4.3
Data Teori dan Data Lapangan

No	Data Teori	Data Empiris/Lapangan
1	<p>Identifikasi Masalah (<i>Assesment</i>), merupakan langkah yang dilakukan untuk menggali informasi secara mendalam mengenai konseli dan permasalahan yang dialaminya.</p>	<p>Berdasarkan penelitian, konseli merupakan anak yang keras dan mudah tersulut emosi. Konseli memiliki kontrol emosi yang buruk sehingga pengekspresian emosi nya ditunjukkan dengan perilaku yang buruk pula, yaitu dilampiaskan dengan membanting barang, berkata keras dan meraung. Perilaku ini sering ditunjukkan karena memang konseli anak yang mudah marah dan tersinggung. Hal ini disebabkan adanya faktor genetik, serta</p>

		didukung dengan kesalahan dalam pola asuhnya ketika masih kecil.
2	Diagnosis, yaitu menetapkan inti permasalahan yang dialami oleh konseli.	Berdasarkan hasil <i>assessment</i> , konseli memiliki inti masalah yaitu pengelolaan emosi yang buruk. Konseli tidak mampu mengontrol emosinya dengan baik sehingga menyebabkan munculnya perilaku yang negatif, yaitu membanting barang, berkata keras dan meraung berlebihan.
3	Prognosis, merupakan langkah dimana jenis perlakuan atau terapi ditentukan untuk mengentaskan masalah konseli dalam proses konseling.	Berdasarkan hasil diagnosis diatas, terapi yang dipilih adalah dengan teknik modifikasi perilaku. Fokus perilaku yang ingin dimodifikasi adalah mengurangi atau menghilangkan perilaku

		<p>membanting barang ketika marah, berkata keras, dan meraung secara berlebihan. Teknik ini dipilih karena dianggap mampu merubah perilaku konseli sebagai pengekspresian emosi negatifnya, sehingga dengan begitu akan membantu konseli mengontrol emosinya secara perlahan. Teknik ini dirasa cocok untuk konseli karena permasalahan yang dialami adalah berkaitan dengan perilaku, selain itu juga karena usia konseli yang masih termasuk anak-anak diharapkan tidak akan merasa bosan dengan variasi dari teknik modifikasi perilaku yang</p>
--	--	---

		diberikan.
4	<p><i>Treatment</i>, adalah proses yang dilakukan dalam memberikan bantuan terapi atau pelaksanaan perlakuan berdasarkan teknik yang telah ditetapkan.</p>	<p>Perlakuan pertama yang diberikan adalah menentukan perilaku yang akan dirubah dan bentuk perilaku yang dijadikan target perubahan.</p> <p>Konselor bersama konseli dan orangtuanya kemudian membuat kesepakatan mengenai peraturan yang ada dalam kegiatan konseling agar proses konseling berjalan dengan baik dan terkendali.</p> <p>Konselor bersama konseli dan orangtuanya menentukan hadiah dan sanksi yang akan diterima oleh konseli apabila berhasil atau tidak berhasil dalam mencapai target perilaku yang telah</p>

		<p>ditentukan.</p> <p>Konselor mulai mengajarkan bagaimana mengatasi marah yang benar, serta merubah respon yang menyebabkan konseli memunculkan emosi negatif dalam dirinya dan memancing pengekspresian emosi yang buruk.</p> <p>Konseli mulai menerapkan langkah-langkah pengelolaan emosi yang diajarkan.</p> <p>Konselor memberikan penguatan berupa kalimat pujian dan motivasi yang bertujuan untuk membangun dan mempertahankan perubahan yang dicapai oleh konseli.</p>
--	--	--

5	<p>Evaluasi, adalah langkah yang dilakukan konselor untuk menilai tingkat keberhasilan dan kelebihan serta kekurangan yang dirasakan selama proses konseling berlangsung. Evaluasi bertujuan untuk perbaikan kegiatan konseling selanjutnya.</p>	<p>Hasil evaluasi yang dilakukan adalah menunjukkan bahwa konseling dapat dikatakan telah berhasil, ditunjukkan dari tercapainya target perilaku konseli selama proses konseling. Kekurangan dari proses konseling adalah keterbatasan waktu, karena untuk mempertahankan perubahan perilaku secara matang biasanya membutuhkan waktu yang lebih lama. Namun konselor berharap bahwa konseli mampu mempertahankan perubahan perilaku yang telah dicapainya, hingga ia dewasa nanti. Hambatan yang</p>
---	--	---

		<p>dialami dalam kegiatan konseling adalah konselor tidak dapat mengamati selama 24 jam penuh perilaku konseli, sementara emosi yang dialami konseli dapat muncul kapan saja. Konseli juga masih usia anak sehingga kesabaran serta ketekunan sangat perlu ditingkatkan lagi.</p>
6	<p><i>Follow up</i>, merupakan upaya konselor dalam menindaklanjuti hambatan yang ada dalam hasil evaluasi yang telah dilakukan.</p>	<p>Tindak lanjut yang dilakukan dalam proses konseling ini konseli tetap menjaga hubungan dengan konseli serta orangtuanya. Konselor tetap menanyakan setiap perkembangan dan perubahan perilaku yang dipertahankan oleh konseli. Konselor tetap</p>

		menawarkan bantuan jika sewaktu-waktu konseli atau orangtuanya membutuhkan
--	--	--

Menurut Yusuf, emosi dapat memberi pengaruh terhadap perilaku individu.⁵³ Penelitian ini membuktikan bahwa dengan terkelolanya emosi dengan baik, maka perilaku yang ditunjukkan akan lebih baik pula. Konseli ketika marah mulai mampu mengatur perasaan tersebut dan menciptakan rasa tenang dalam dirinya, sehingga mampu membentuk perilaku yang tenang pula serta mengurangi perilaku mengamuk dan membanting barang.

Teori Behavior memandang bahwa pola-pola perilaku yang ditampilkan oleh individu dapat dibentuk melalui proses pembiasaan-pembiasaan dan penguatan (*reinforcement*) dengan mengkondisikan atau menciptakan stimulus (rangsangan) tertentu bagi individu dalam lingkungan yang diorganisasi. Hal ini dibuktikan pula dalam hasil penelitian bahwa perubahan perilaku baru pada diri konseli didukung dengan

⁵³ Muri Yusuf, *Pengantar Ilmu Pendiidkan*, (Jakarta : Ghalia Indonesia, 1982),98

adanya perubahan stimulus yang diberikan. Perubahan ini dibantu oleh orangtua yang ikut serta dalam merubah respon nya ketika konseli merasakan emosi negatif dalam dirinya, sehingga dengan begitu perilaku yang ditunjukkan konseli pun berubah juga.

b. Analisis Hasil Penerapan Teori Behavior dengan Teknik Modifikasi Perilaku dalam Mengelola Emosi Anak

Hasil akhir dari penerapan teori behavior dengan teknik modifikasi perilaku dalam mengelola emosi anak adalah menunjukkan adanya keberhasilan. Keberhasilan penerapan teknik ini adalah ditunjukkan dengan tercapainya tujuan perubahan perilaku yang telah disepakati sebelum selama proses konseling dilakukan. Berikut adalah gambaran kondisi perilaku anak pada saat sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teori behavior dengan teknik modifikasi perilaku dalam mengelola emosinya.

Tabel 4.4
Perubahan Perilaku Konseli

No	Perilaku	Sebelum			Sesudah		
		A	B	C	A	B	C
1	Membanting	✓					✓

	Barang					
2	Berkata Keras	✓			✓	
3	Meraung	✓				✓

Keterangan :

A : Sering

B : Kadang-kadang

C : Tidak Pernah

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa anak yang ebelumnya sering mengungkapkan emosinya dengan perilaku yang negatif kini telah mampu mengurangi dan bahkan menghilangkan perilaku tersebut. Anak mulai membiasakan diri untuk bersikap lebih tenang dan menghindari perilaku membanting barang serta meraung-raung. Perubahan perilaku ini mengartikan bahwa anak telah mampu untuk mengelola emosinya menjadi lebih baik dari sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi keberhasilan dalam proses penerapan tori behavior drngan teknik modifikasi perilaku dalam mengelola emosi anak.

2. Perspektif Islam

Konselor bermaksud membantu konseli untuk memodifikasi perilaku buruk nya dalam mengungkapkan emosi yang dimiliki sebab hal itu berkaitan dengan anjuran dan larangan dalam Islam. Konseli menunjukkan sikap marah

dengan membanting barang-barang, dan hal ini bukanlah sifat yang dianjurkan dalam Islam.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ
وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

Artinya : yaitu orang-orang yang berinfak baik di waktu lapang maupun di waktu sempit, orang yang menahan amarahnya dan memaafkan orang lain. dan Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.(Q.S Al Imran Ayat 134)⁵⁴

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah menyebutkan beberapa orang yang memiliki sifat ahli syurga, yang Allah menyukainya. Sifat tersebut adalah yang suka bersedekah atau berinfak di waktu ia susah maupun makmur, diwaktu sakit maupun sehat dan diwaktu suka maupun duka. Orang yang tidak pernah kendur atau lupa dalam menjalankan ketaatannya kepada Allah yaitu dengan berinfak. Sifat yang disukai Allah selanjutnya adalah yang mampu menahan amarah. Orang yang ketika sedang mengalami emosi, ia mampu meredamnya dan memaafkan orang-orang yang jahat padanya.

Abu Ya'la mengatakan di dalam Kitab musnadnya, bahwa telah menceritakan kepada

⁵⁴ Al Qu'an, *Al Imran* : 134

Isa Ibnu Syu'aib Ad-Darir, telah menceritakan kepada Ar-Rabi' Ibnu Sulaiman, An-Numari, dari Abnu Amr ibnu Anas ibnu Malik, dari ayahnya yang mengatakan bahwa Rasulullah SAW pernah bersabda: “ Barangsiapa yang mengekang amarahnya, maka Allah menahan siksanya terhadapnya. Barangsiapa yang mengekang lisannya, maka Allah menutupi auratnya. Barangsiapa yang meminta maaf kepada Allah, maka Allah menerima permintaan maafnya. “

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: "لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، وَلَكِنَّ الشَّدِيدَ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ".⁵⁵

Artinya : Dari Abu Hurairah RA, dari Nabi SAW yang telah bersabda : “ Orang yang kuat itu bukanlah karena jago gulat, tetapi orang yang kuat ialah orang yang dapat menahan dirinya dikala sedang marah. “ (H.R Bukhari) ⁵⁶

Hadist diatas menguatkan bahwa Allah menyukai orang-orang yang menahan

⁵⁵ Muhammad bin Ismail Al-Bukhari, *Sahih Bukhari*, (Bairut : Dar Ibnu Katsir, 2018), 469

⁵⁶ Riki Rianto, *Jadikan Al-Qur'an Penuntun Hidup, 50 Perintah Allah pada Manusia yang Tercatat di dalam Al-Qur'an*, (Jakarta : Guepedia, 2021), 25

amarahnya. Orang yang mampu memenangkan dirinya dari gejolak amarah adalah orang-orang yang kuat. Allah melindungi orang-rang yang mampu mengekang rasa marahnya dan mengekang agar lisannya tidak berbicara kasar atau berbicara buruk. Hal ini selaras dengan tujuan konselor untuk merubah perilaku konseli yang tidak mampu untuk mengendalikan amarahnya sebelum dilakukan terapi. Konselor mengajarkan teknik relaksasi untuk mengendalikan amarahnya.

Ayat Al-Qur'an selanjutnya yang berkaitan dengan permasalahan konseli adalah tentang sikap dan etika kepada orangtua.

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ
إِحْسَانًا ۗ إِنَّمَا يُبَلِّغَنَّٰكَ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا
فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تُنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا
كَرِيمًا

Artinya : dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik kepada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah satu dari keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka jangan sekali-kali kamu mengatakan kepada keduanya perkataan “ah” dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada

mereka ucapan yang mulia. (Q.S Al Isra Ayar 23)⁵⁷

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah memerintahkan agar tidak menyembah selain Dia, karena ibadah adalah puncak pengagungan yang tidak patut dilakukan kecuali kepada Allah SWT sebagai Tuhan semesta alam. Selanjutnya Allah juga memerintahkan untuk berbakti kepada kedua orangtua dengan berbuat baik dan mengucapkan perkataan yang mulia kepada keduanya. Allah melarang untuk membentak orangtua dan memerintahkan agar bersikap sopan, lemah lembut dan penuh kasih sayang. Ayat ini berkaitan dengan masalah konseli yang akan menunjukkan perkataan kasar jika sedang marah. Perilaku ini sering ditunjukkan pada kedua orangtuanya. Konselor membantu konseli merubah perilaku ini sebab dilarang dalam Al-Qur'an.

Rasulullah pun menyebutkan salah satu cara untuk mengendalikan marah dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Ahmad dan Abu Daud berikut :

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ حَنْبَلٍ، حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ،
حَدَّثَنَا دَاوُدُ بْنُ أَبِي هِنْدٍ، عَنْ أَبِي حَرْبِ بْنِ
الْأَسْوَدِ، عَنْ أَبِي ذَرٍّ، قَالَ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَنَا

⁵⁷ Al-Qur'an, Al Isra : 23

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ
ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيُضْطَجِعْ

Artinya : Diriwayatkan dari Ahmad bin Hambali, diriwayatkan dari Abu Mu'awiyah, diriwayatkan dari Daud Ibnu Abu Hindi, dari Abi Harbi Ibnu Aswad, dari Abi Dar, bahwa Rasulullah SAW Bersabda : Jika salah satu diantara kalian kalian marah dalam posisi berdiri maka hendaknya ia duduk, jika dengan itu dapat menghilangkan marah. Jika belum hilang maka hendaklah mengambil posisi berbaring.⁵⁸

Selain itu, hadits riwayat Al Bukhari dalam Adabul Mufrad yang disahihkan Syaikh al Albani menyebutkan :

وَإِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ

Artinya : Jika engkau marah, maka diamlah.⁵⁹

Hadits diatas menjadi dasar konselor dalam menerapkan pengendalian emosi pada diri konseli yaitu dengan mengajaknya duduk ketika marah dan mencoba menenangkan dirinya dengan diam, agar tidak berucap kasar. Konselor

⁵⁸ Abu Utsman Kharisman, *42 Hadits Panduan Hidup Muslim*, (Jakarta : Pustaka Hudaya, 2021), 195

⁵⁹ *Ibid*, 194

juga mengajari teknik relaksasi untuk meredam kemarahannya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Uraian hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan secara singkat, sebagai berikut :

1. Proses penerapan teori behavior dengan teknik modifikasi perilaku dalam mengelola emosi anak dilakukan dengan beberapa tahapapan. langkah Pertama, menentukan perilaku yang akan dirubah dan bentuk perilaku yang dijadikan target perubahan. Kedua, konselor bersama konseli dan orangtuanya kemudian membuat kesepakatan mengenai peraturan yang ada dalam kegiatan konseling agar proses konseling berjalan dengan baik dan terkendali. Ketiga, konselor bersama konseli dan orangtuanya menentukan hadiah dan sanksi yang akan diterima oleh konseli apabila berhasil atau tidak berhasil dalam mencapai target perilaku yang telah ditentukan. Keempat, konselor mulai mengajarkan bagaimana mengatasi marah yang benar, serta merubah respon yang menyebabkan konseli memunculkan emosi negatif dalam dirinya dan memancing pengekspresian emosi yang buruk. Konseli mulai menerapkan langkah-langkah pengelolaan emosi yang diajarkan. Kelima, konselor memberikan penguatan berupa

kalimat pujian dan motivasi yang bertujuan untuk membangun dan mempertahankan perubahan yang dicapai oleh konseli.

2. Hasil perubahan yang ditunjukkan oleh konseli setelah dilaksanakan proses penerapan teori behavior dengan teknik modifikasi perilaku dalam adalah anak mulai bisa meredam rasa marah dengan menenangkan dirinya. Anak mulai bisa menahan ucapan kasar atau keras dan memilih untuk mengehela nafas. Anak juga telah mencapai target perubahan perilaku dimana ia tidak lagi membanting barang ketika marah. Meskipun anak terkadang masih suka mendumel jika sedang kesal atau marah, namun tidak begitu sering seperti sebelumnya.

B. SARAN

Penelitian ini memiliki ketidaksempurnaan baik dari proses pelaksanaan maupun penulisan hasil penelitian yang dilakukan. Berdasarkan kesadaran diri dari penulis, maka saran-saran berikut sekiranya dapat membantu untuk perbaikan penelitian maupun penulisan hasil penelitian berikutnya.

1. Saran bagi Konselor

Konselor adalah yang memberikan bimbingan dan memimpin jalannya proses konseling sehingga menjadi penentu utama dari keberhasilan proses konseling yang dilaksanakan. Proses konseling akan

memberikan hasil yang maksimal apabila konselor memiliki keterampilan dan pengetahuan yang luas mengenai teknik konseling yang diterapkan serta keterampilan komunikasi konseling yang baik. Untuk itu, disarankan bagi konselor mempelajari lebih menalam dan lebih kongkrit agar dapat membantu pengentasan masalah secara maksimal. Konselor juga disarankan untuk lebih menguasai ilmu keterampilan komunikasi konseling agar dapat mewujudkan suasana konseling yang lebih menyenangkan dan tidak menegangkan.

2. Saran bagi Konseli

Setiap anak akan tumbuh sesuai dengan lingkungan ia tinggal, lingkungan ia belajar serta pola asuh dan didikan orangtua atau wali yang mengasuhnya. Anak sebaiknya mulai belajar untuk memelilih dan menentukan mana yang bisa ia tiru dan mana yang tidak bisa ditiru. Orangtua bertanggungjawab dalam memberikan contoh yang baik bagi anak-anaknya, karena hal ini empengaruhi perkembangannya hingga ia dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad . *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* . Jakarta : PT Bumi Aksara . 2004
- Anggito, albi dan Johan Setiawan . *Metodologi Penelitian Kualitatif* . Sukabumi : CV Jejak . 2018
- Arikunto, Suharsimi . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik* . Jakarta : Rineka Cipta . 2006
- Astutik, sri . *Pengantar Bimbingan dan Konseling* . Surabaya : UINSA Press . 2014
- Bungin, bungin . *Metodologi Penelitian Sosial & ekonomi* . Jakarta : Kencana Prenada Media Group . 2013
- Corey, Gerald . *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi* . Bandung : Refika Aditama . 2013
- Fitrah, Muh, Luthfiyah . *Metodologi Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas dan Studi Kasus* . Sukabumi : CV Jejak . 2017
- Gaza, mamik . *Bijak Menghukum Siswa* . Yogyakarta : Ar-Ruzz Media . 2012

- Gunarsa, D. Singgih . *Konseling dan Psikoterapi* .
Jakarta : PT BPK Gunung Mulia . 2007
- Gottman, john, DeClaire, joan . *Mengembangkan
Kecerdasan Emosional Anak* . Jakarta : PT
Gramedia Pustaka Utama . 2008
- Halaludin, Hengki wijaya . *Analisis Data Kualitatif :
Sebuah Tinjauan Teori dan Praktik* . Jakarta :
Sekolah Tinggi Theologia Jaffray . 2019
- Hurlock, Elizabeth B. *Perkembangan Anak* . Jakarta :
Erlangga . 1978 Sofyan S. Wilis, Jahja, Juang
- Kumalasari, gantina dkk . *Teori dan Teknik Konseling* .
Jakarta : PT Indeks . 2011
- Kharisman, Abu Utsman . *42 Hadits Panduan Hidup
Muslim*, Jakarta : Pustaka Hudaya . 2021
- Komalasari, gantina . *Teori dan Teknik Konseling* .
Jakarta : PT Indeks . 2011
- Latipun . *Psikologi Konseling* . Malang : UMM Press .
2008
- Lesmana, Jeanette Murad . *Dasar-dasar Konseling* .

- Jakarta : UI Press . 2008*
- Lubis, Namora Lumangga . *Memahami Dasar-dasar
Konseling dalam Teori dan Praktik .*
Jakarta : Kencana . 2011
- Lubis, Namora Lumangga, *Konseling Kelompok*, Jakarta
: Kencana, 2016
- M. Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshuri .
Metodologi Penelitian Kualitatif . Yogyakarta :
Ar-Ruzz Media . 2014
- Mulawarman . *SFBC (Solution-Focused Brief
Counseling) Konseling Singkat Berfokus Solusi:
Konsep, Riset dan Prosedur . Jakarta : Kencana .*
2019
- Mulawarman dkk . *Psikologi Konseling: Sebuah
Pengantar bagi Konselor Pendidikan . Jakarta :*
Kencana : 2019
- Moloeng, Lexy J . *Metode Penelitian Kualitatif Edisi
Revisi . Bandung : PT Remaja Rosdakarya . 2011*
- Pihaniswati . *Psikologi Konseling . Yogyakarta : Teras .*

2008

Purwanto, edi . *Modifikasi Perilaku* . Yogyakarta :

Pustaka Pelajar . 2012

Purwanti, tri . “Peningkatan Pengendalian Diri Melalui Modifikasi Perilaku pada Anak Tuna Rungu di Kelas C TKLB SLB NEgeri 2 Bantul” *Skripsi* . Yogyakarta : UNY, 2014

Puspasari, amaryla . *Emotional Intelligent Parenting* . PT Gramedia . 2009

Rianto, riki . *Jadikan Al-Qur'an Penuntun Hidup, 50 Perintah Allah pada Manusia yang Tercatat di dalam Al-Qur'an*, Jakarta : Guepedia . 2021

Rofi'atul Afifah dkk, “ Studi Penafsiran Surat Al-Isra’ Ayat 23-24 Tentang Pendidikan Birru al Walidain “ *Jurnal Ilmu Al Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, Vol.1 No.2 Th.2020

Safirda,Umi . “Terapi Behavior dengan Teknik Modifikasi Perilaku dalam Menangani Seorang Siswa yang Suka MINum Minuman Keras di Madrasah Aliyah Bilingual Junwangi Krian Sidoarjo “ *Skripsi*, Surabaya : UINSA, 2019

Sanyata, sigit . “ Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling “ . *Jurnal*

- Paradigm* vol.7 No.34 Th.2012
- Semiun, yustinus . Behavioristik:Teori-teori Kepribadian
. Yogyakarta : PT Kanisiun . 2020
- Sugiono . *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan
Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* . Bandung
: Alfabeta . 2015
- Sulthon, *Mengatasi Kenakalan pada Siswa Melalui
Pendekatan Konseling Behavioral* . Jurnal
Bimbingan dan Konseling Vol.2 No.2 Th.2018
- Sunanto dkk, *Penelitian dengan Subyek Tunggal* :
Bandung UPI Press . 2006
- Syaodih, nana . *Metode Penelitian Pendidikan* . Bandung
: PT Remaja Rosdakarya . 2015
- Wahyudi, Muchamad Agus Slamet . “Pendekatan
Behavior dalam Menangani Perilaku Indisipliner
Siswa Korban Perceraian di SMP Diponegoro
Yogyakarta”, *Jurnal Analisis*, Vol.XVI No.2
Th.2016
- Yudrik . *Psikologi Perkembangan* . Jakarta : PT
Kharisma Putra Utama . 2011